

যুবক-যুবতী ।

দ্বিতীয় ভাগ ।

দেহস্ত কধিরং মূলং কধিরেণৈব ধার্য্যতে ।

তস্মাৎ যত্নেন সংরক্ষ্য রক্তং জীব ইতি স্থিতিঃ ॥

সুত্র ৩১ ।

পাক-প্রণালী প্রভৃতি গ্রন্থ-প্রণেতা

শ্রীবিপ্রদাস মুখোপাধ্যায় প্রণীত

২৯/১ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, মনোমোহন লাইব্রেরি

প্রকাশিত ।

২০/১০/১১ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, মনোমোহন লাইব্রেরি

কলিকাতা

২৪ নং বীডন, ষ্ট্রীট, ভিক্টোরিয়া প্রেসে ।

শ্রীমণিমোহন রক্ষিত দ্বারা প্রস্তুত ।

১২২১

G.D.K.C

যুবক যুবতী ।

দ্বিতীয় ভাগ ।

বংশ রক্ষা ।

(ধাত্রী ও স্কুমারীর কথোপকথন ।)

ধাত্রী । বাছা স্কুমারি! ইতিপূর্বে তোমাকে যে সকল বিষয়ের উপদেশ দি'ছি, সে গুলি মনে আছে তো ?

স্কু । অমন সব কাজের কথা কেউ কি ভুলতে পারে গা ? যে সব কথা বুঝে চলো, রোগ শোকের হাত হ'তে রক্ষা পাওয়া যায়, সে সব উপদেশের কথা কেউ কি ভুলে থাকে ?

ধা । বাছা! তোমার মত যদি সকলে উপদেশ বুঝে চলে, তবে আর ভাবনা কি ?

স্কু । সে যা হো'ক, আপনি তো অনেক দিন পরে এসেছেন ; এতদিন আপনার দেখা না পেয়ে, কোন রকম উপদেশের কথা শুনতে পাই নাই । এখন যদি আপনার সময় থাকে, তবে হুই একটা কথা জেনে নি ।

ধা । আজ কাল আমার খুব সময় আছে, তোমার যা যা জানতে ইচ্ছে হয়, সব্বচ্ছন্দে জিজ্ঞাসা করতে পার ।

স্কু । অনেক দিন হ'তে আমার মনে একটা খট্কা আছে ।

ধা । কিসের খট্কা বাছা ?

বুবক-বুবতী ।

সু । লোকে বংশ রক্ষার জন্ত নানা রকম দৈব কার্যের অনুষ্ঠান ক'রে থাকে । বাস্তবিক কি দৈব কার্যের দ্বারা বংশ রক্ষা হয় ?

ধা । এর মধ্যে একটি কথা আছে । শারীরিক কার্যের উপর পুত্রাদি হওয়া না হওয়া নির্ভর ক'রে থাকে । তবে দৈব কার্য অনুষ্ঠান দ্বারা দেহ পবিত্র থাকে, শারীরিক অত্যাচারাদি নিবারণ হয়, এই জন্ত শাস্ত্রে দৈব কার্য অনুষ্ঠানের ব্যবস্থা ।

সু । আচ্ছা, বংশ রক্ষা না হ'বার কারণ কি ?

ধা । তোমাকে তো পূর্বেই বলেছি, বন্ধাত্বই বংশ লোপের কারণ ।

সু । হ্যাঁ, সে কথা মনে আছে । কিন্তু সেই বন্ধাত্ব নিবারণের তো কোন ঔষধের ব্যবস্থা ব'লে দেন নাই ? ভালকথা আমাদের চিকিৎসা-শাস্ত্রে কি কোন রকম ঔষধের ব্যবস্থা নাই ?

ধা । থাকবে না কেন ?

সু । অনুগ্রহ ক'রে সে গুলি ব'লে দিন না ?

স্বী পুরুষ উভয়েরই দোষে যে সন্তান জন্মে না, এ কথা তোমাকে পূর্বেই বুঝিয়ে দি'ছি + পুরুষের শুক্রের ও স্ত্রীলোকের জননেত্রিয়ের দোষ ঘ'টলে সন্তান জন্মে না ।

সু । অনুগ্রহ ক'রে এই শুক্রের বিষয়টা ভাল ক'রে বুঝিয়ে দি'ন ।

ধা । প্রথমে একটি সোজা কথা মনে রাখ ; জননেত্রিয় বিত্ত্ব থাকলেও একমাত্র শুক্রের দোষে গর্ভ-সঞ্চারে ব্যাঘাত জন্মে । একতর শুক্র বিত্ত্ব ও অধিক হওয়া প্রাবল্যক ।

ব'ল্ছি এ গুলি প্রত্যেক গৃহস্থেরই জেনে রাখা বড় দরকার !
মিজের দেহ, স্ত্রী পুত্রের দেহ নীরোগ, বংশ রক্ষা, বল-বীৰ্য্য
ধারণ আর দীর্ঘ পরমায়ুর আশা ক'লে, বাছা ! এ সব জেনে
নিয়ম মত চ'ল'তে হয় । নতুবা কেবল দৈব কার্য্যের অস্থ-
ষ্ঠান ক'লে কি হবে গা ? মনে কর, প্রদীপে তৈল নাই,
কিন্তু চণ্ডী পাঠ কি স্বত্য়য়ন ক'রে, সে প্রদীপ অধিকক্ষণ
জ্বলে রাখতে পারা যায় কি গা ?

সু । আপনার উপদেশ গুলি শুনে শুনে কতই যে জ্ঞানের কথা
জান্তে পারি, তা আর বল'ব' কি ? ইচ্ছে হয় রাত দিন
ব'সে ব'সে শুনি ।

ধা । শুন্বে তা আর ভাবনা কি ? আজ অনেক বেলা হ'য়ে
প'ড়েছে, এখন থাক, কাল আবার এসে আর একটা দরকারী
বিষয় ব'ল'ব । তবে বাছা এখন আনি আসি ।

বাধক-বেদনা-নিবারণ ও গর্ভসঞ্চারের উপায় ।

সু । কাল যে ব'লেছিলেন, একটা দরকারী বিষয়ের উপদেশ
দিবেন, অগুগ্রহ ক'রে সেটী বলুন না ?

ধা । কি কি কারণে বাধক বেদনা হয়, এবং তার যে কষ্ট
তা পূর্বে তোমায় বুঝিয়ে দিইছি, সে সব মনে আছে কি ?

সু । সে সব কি ভুল'তে পারি গা ? বেশ মনে আছে ।

ধা । মেয়েদের বাধকের রোগ হ'লে সম্ভান হয় না, ইটী বোধ
হয় তোমার মনে আছে ?

* প্রথমভাগ যুবক-যুবতী দেখ ।

সু। হাঁ, কিন্তু এ পোড়া রোগ ভাল হয় কিদে, সে সব ঔষধের কথা তো আমায় ব'লে দেন নাই ?

ধা। এক সঙ্গে সব কথা ব'লতে গেলে বুঝবার গোলমাল হবে আর মনেই বা রাখতে পারবে কেন, সে জন্য আগে বলি নাই ; এখন বলছি মনে রেখ ।

সু। আচ্ছা, আপনাকে জিজ্ঞাসা করি, বাধক বেদনা ক রকম ?

ধা। আমাদের চিকিৎসা-শাস্ত্রে বাধকবেদনাটা চারি ভাগে বিভক্ত ।

সু। কি কি চারি ভাগ ?

ধা। প্রথম রক্তমাত্রিক বাধক ; দ্বিতীয় ডাক্কুর বাধক ; তৃতীয় বগী বাধক ; চতুর্থ জলকুমারিকা বাধক ।

সু। আচ্ছা, আপনি যে চারি রকম বাধকের নাম ক'ল্লেন, ঐ সকল পীড়ার লক্ষণ কি, আর এই রোগে অপকারই বা কি আমাদের এক এক করে বলে দি'ন ।

ধা। অপকার এই যে, এ পোড়া রোগ হ'লে সন্তান জন্মে না । সংসারের প্রধান সাধ যে, ছেলের মুখ দেখা, সে সাধে বাজ পড়ে সুত্তরাং সন্তান না হ'লে শেষে বংশ লোপ হয় ।

সু। ওঃ সর্বনাশ ! আচ্ছা এ পোড়া রোগ ভাল হবার কি কোন ঔষধ নাই ?

ধা। নাই আবার তৌমায় কে ব'লে বাছা ?

সু। আচ্ছা, আগে রক্তমাত্রিকা বাধকের লক্ষণ বলুন ।

ধা। জী-ধর্মের সময় মেয়েদের শুনে, নাভির নিম্নে আর পিঠের উপরে খুব বেদনা হয়, আর কখন কখন বা হুই এক

মাস আদৌ মাসিক ঋতু হয় না । এইরূপ লক্ষণকে রক্ত-
মাত্রিকা বাধক বলে । এ রোগ আরাম না হ'লে গর্ভ-
সঞ্চার হয় না । (১)

স্ব। রক্তমাত্রিকা বাধক কাকে বলে তা তো বুঝ্লেম । এখন
ডাক্তর বাধকের লক্ষণ বলুন ।

ধা। ডাক্তর বাধকে ছু তিন মাস পর্য্যন্ত স্ত্রী-ধর্ম্ম হয় না । আর
সকল শরীরে জ্বালা হ'তে থাকে, হাত পা কৃণ হয় ।
এতেও সন্তান হয় না । (২)

স্ব। এখন তবে ষষ্ঠীবাধকের লক্ষণ বলুন ।

ধা। এ বাধকে চোক, হাতের তলা আর স্ত্রী-অঙ্গে দাহ হ'তে
থাকে । স্ত্রী-ধর্ম্মের সময় লালায়ুক্ত রক্তস্রাব হয় । এতেও
গর্ভের ব্যাঘাত জন্মে । (৩)

স্ব। এ পোড়া রোগের কোনটাই কম নয় দেখছি ।

আচ্ছা, জলকুমারিকা বাধকের লক্ষণ আবার কি রকম ?

ধা। এ রোগ হ'লে স্ত্রী-ধর্ম্মের সময় স্ত্রী-অঙ্গ হ'তে গুহদেশের

(১) ব্যাধোৎকটঃ স্তনে নাভেরধঃ পর্শ্বে গলে তথা ।

রক্তমাত্রী প্রদোষণে জায়তে বাধকঃ স্ত্রিয়ঃ ॥

মাসমেকং দ্বয়ং বাপি ঋতুহীনা ভবেত্তদা ।

রক্তমাত্রী প্রদোষণে ফলহীনাচ জায়তে ॥

(২) মাসদ্বয়ং ত্রয়ং বাপি ঋতুহীনা ভবেদ্ যদি ।

কৃশাঙ্গ করপদস্তাং জ্বালা ডাক্তর লক্ষণং ॥

(৩) নেত্রে হস্ততলে জ্বালা বোনোটৈব বিশেষতঃ ।

লালাসংযুক্ত রক্তঞ্চ ষষ্ঠীনাং বাধকঃ স্মৃতঃ ॥

দ্বার পর্য্যন্ত খুব বেদনা হয়। অল্প অল্প রক্ত নির্গত হয় আর অনেক দিন পর্য্যন্ত রক্ত থাকে। স্তনদ্বয় অত্যন্ত স্থূল হয়; এই রোগিণীর রোগে দেহ মোটা করে এবং স্বভাব রাগা-দ্বিত হয়। আর গর্ভ-সঞ্চারে ব্যাঘাত ঘটায়। (৪)

স্ব। এখন দেখছি যে, বাপকের কোনটাই কম শত্রু নয়।

ধা। রোগের আবার কম কে বাছা! এ সব রোগেই তো স্ত্রীলোককে বন্ধ্যা ক’রে থাকে।

স্ব। তা তো বেশ বুঝতে পাচ্ছি। যা হোক বাধক রোগ নিবারণের দুই একটি ভাল রকম ঔষধ ব’লে দি’ন।

ধা। বৈদ্য-শাস্ত্রে যে সব ভাল ভাল ঔষধ আছে, সে সব তোমায় বলে দিচ্ছি, শুন। দু’মাসা রক্তবর্ণ কাপাসের মূলের ছাল, দু’মাসা নাগদানা মূল, দু’মাসা গোরক্ষ চাউলের মূল, দু’মাসা মরিচ। এই কটা জিনিস জলের সঙ্গে বেশ ক’রে বাটবে। এবং স্ত্রী-ধর্ম্মের তিন দিন জলের সঙ্গে গুলে সেবন ক’র্ত্তে দেবে।

স্ব। তিন দিন এ ঔষধ সেবনের পর আর কোন রকম ঔষধ খেতে হবে কি?

ধা। হবে বৈ কি? তারপর চতুর্থ দিবসে স্নানান্তর বেগুণের মধ্যস্থিত কীট একটি আর সাদা কিনা কাল তুলসীর ঈশান

(৪) সশূলযোনি গুহাচ দুর্ব্বলা চান্দ্ররক্ততা।

জলকুমারিকা দোষাজ্জায়তে ফলহীনতা ॥

সদাক্রুদা ভবেৎ স্থলা বহুকাল ঋতুস্তথা।

গুরুস্তনী চ সা নারী জলকুমারস্ত লক্ষণং ॥

দিকের মূল একটী এক সঙ্গে জলে বেটে সেবন ক'ৰ্ত্তে হবে । (৫)

সু । এ ঔষধ ক দিন খেতে হবে ?

ধা । তিন দিন নিত্য নিত্য প্রস্তুত ক'রে সেবনের ব্যবস্থা ।

সু । এ তিন দিন বাদেও আবার কোন রকম ঔষধ খেতে হবে নাকি ?

ধা । হবে বৈ কি ? হু এক দিন ঔষধ খেলেই এ সব কঠিন রোগ ভাল হয় কি গা ? তার পর এক তোলা মেথি আর আট তোলা গো-হৃৎ এক সঙ্গে উত্তমরূপে বেটে প্রতিদিন প্রাতে পান ক'ৰ্ত্তে হয় ।

সু । কত দিন পান ক'ৰ্ত্তে হয় ?

ধা । একুশ দিন পর্য্যন্ত পান ক'লে, বাধক, বক্ষা, মৃতবৎসা, মূতগৰ্ভা, কাকবক্ষা, মৃতপুত্রা প্রভৃতি দোষ নিবারণ হ'য়ে গৰ্ভে দীর্ঘজীবী সন্তান জন্মে । (৬)

সু । এ রকম ঔষধ যত জানা যায়, ততই দেশের উপকার ।

(৫) স্নানোপরি চ দাতব্যং বার্ভাক্যাঃ কীটমুত্তমং ।
তুলস্তাঃ খেতরুক্ষার্সা ঐশান্যে যৎস্থিতং পদং ।
ঘাত্যাকৈব সমং পিষ্টং খাদিতব্যং দিনত্রয়ং ॥

(৬) একবিংশ দিনং সাবৎ দুগ্ধেন সহ মেথিকা । ১
মেথিকা তোলাট্ট একক দুগ্ধেন মিশ্রিতং পিবেৎ ॥
মৃতবৎসা মূতগৰ্ভা কাকবক্ষা তথৈব চ ।
পুত্রহীনা চ সানান্যী মৃত্যাপহ্যাচ বা ভবেৎ ।
সংহরেৎ সৰ্ব্বদোষাণি মেথি ভক্ষণমুত্তমম্ ॥

ধা। সে কথা আবার ব'ল'তে ? তোমাকে আরও দুই একটি ঔষধ ব'লে দিচ্ছি । সাত টুকরা বা খণ্ড আদা আর সাত টুকরা নাড়াসিঞ্জের মাইজ, জ্বী-ধর্ম্মের তিন দিন চিবিয়ে খেতে দিবে, এবং চতুর্থ দিবসে স্নানের পর একটি পাকা কলার আদ্য অস্ত্র ফেলে দিয়ে তার মধ্যে ছুটবনকুলের মূল পুরে খেলে বাধক নিবারণ হয় ।

সু। এ অতি সহজ ঔষধ । আর দুই একটি ব'লে দি'ন ।

ধা। জ্বী-ধর্ম্ম হ'লে তিন দিন সকালে আট তোলা আমানিতে (কাঁজি) এক তোলা অমরবেলের মূল বেটে খেলে বাধক ভাল হয় ।

সু। আমাদের দেশের মেয়েরা এ সব রোগের ভ্রাতৃ কত রকম গাছ গাছড়া খেয়ে থাকে ।

। তাতে অনেক সময় সর্কনাশও হ'তে দেখা যায় । কারণ কোন্ গাছের যে কি গুণ তা তারা জানে না । রোগের আলায় অস্থির হ'য়ে নানা রকম ছাই তাম্র খেয়ে শেষে হিতে বিপরীত হ'য়ে পড়ে ।

সু। সে কথা ঠিক । আপনি যে সব ঔষধের কথা ব'ল্লেন, এ সব চিকিৎসা শাস্ত্রের বাঁবস্থা, এতে কি আর কোন অপকার হয় ?

ধা। এতে উপকার ভিন্ন অপকার হয় না । তোমার আর একটি ঔষধ বলে দি । আধ তোলা গু'ঠের গু'ড়, আধ তোলা বটের নামালের ডগা, আর চারি তোলা বাবলা পাতার রস । এই কটা জিনিস এক সঙ্গে তিন দিন সেবন কর্ত্তে হয় । আর সেবনের পর লবণ তৈল মধ্যে চিড়ে ভাজা

ধাবে ও দুগ্ধ পান করবে । চতুর্থ দিবসে তৈল হরিত্রা মেখে
স্থানের ব্যবস্থা । এতেও বিস্তর রোগী আরাম হ'য়েছে ।

সু । এ পোড়া রোগে যে, কত লোকে কষ্ট ভোগ ক'রে থাকে
তা আর ব'লবার নয় । যা হোক আমি ঔষধগুলি সব
লিখে রাখ'ব তা হ'লে আর ভুল'বার ভয় থাক'বে না ।

ধা । বেশ কথা । আর একটি সহজ ঔষধ ব'লে দিই, মনে
রেখ । জ্বী-ধর্ম্মের দিন হ'তে পাঁচ দিন রোজ রোজ অনু-
পাম নামক পাকা কলা পাঁচটি করে খেলে বাধক ভাল হয় ।

সু । এই সঙ্গে আর একটি কথা জেনে রাখি । কারো কারো
দেখতে পাই, জ্বী-ধর্ম্মের সময় অত্যন্ত বেদনা হ'য়ে
থাকে । এ রকম বেদনা নিবারণের এক আধটা ঔষধ
ব'লে দি'ন ।

ধা । দেড় মাসা রক্তপুষ্পকাপাসের মূল, দেড় মাসা রদন
পুষ্প গাছের মূল, দেড় মাসা গন্ধমাত্রিকা, দেড় মাসা জীরা,
দেড় মাসা রক্ত চন্দন, দেড় মাসা রক্তপদ্মের মূল । চাল
ধোয়া জলে এই ছয়টি জিনিস বেশ করে বেটে, আট
তোলা চাউলের জলে মিশিয়ে জ্বী-ধর্ম্মের সময় চারি পাঁচ
দিন প্রত্যহ সেবন ক'লে ঋতু-শূল ভাল হয় । আর রক্তের
দোষ ঘুচে যায় এবং সেই গর্ভে সন্তান জন্মে ।

সু । আচ্ছা, আর একটি সহজ ঔষধ ব'লে দি'ন ।

ধা । আট তোলা কলমী লতার রসে দু'তোলা চিনি মিশিয়ে
ঋতুর সময় চারি পাঁচ দিন সেবন ক'লে যাতনা ঘুচে যায় ;
আর কখন কষ্ট হয় না । এবং গর্ভ-দোষ নিবারণ হয় ;
সুতরাং সেই গর্ভে সন্তান জন্মে ।

সু। ভালকথা, কি রকম ক'রে যে, কলমীর রস নিতে হয় তা তো ব'লেন না ।

ধা। বাসী জলে কলমীলতা বেশ করে ধুয়ে ছেঁচে রস বা'র ক'রবে। (৭)

সু। আচ্ছা, এ সব গেল তো বাধকের চিকিৎসা। কিন্তু যদি অসময়ে ঋতু বন্ধ হয়, তবে কি তার কোন ঔষধ নাই ?

ধা। রোগমাত্রেয়ই ঔষধ আছে। ঋতু বন্ধ হ'লে হুতোলা লাল যবা ফুল, আট তোলা কঁাজির সহিত বেটে এক সপ্তাহ খেলে বন্ধ রক্ত নির্গত হয়।

সু। ঔষধ খাবার সময় কোন রকম নিয়ম পালন ক'র্তে হয় কি ?

ধা। নিয়ম আর কিছুই নয় ; তবে শাক, অম্বল, মাচ খাওয়া নিষেধ।

সু। এতো অতি সহজ ঔষধ।

ধা। আর একটি সহজ ঔষধ বলি মনে রেখ। অল্প জলে খোলাতে ভাজা লতাফুটকীর পাতা বেটে পান ক'লে দূষিত বন্ধ রক্ত নির্গত হয়।

সু। কতদিন খাওয়ার নিয়ম ?

ধা। জ্বী-ধর্ম হবার সময় একসপ্তাহ খেলেই উপকারের কথা। এতেও যদি উপকার না হয়, তবে হুতোলা হুর্দাঘাস

(৭) কলমীঃ শর্করাপূরাঃ প্রক্ষাল্যাদুধিতা মধুনা ।

তদন্তঃ পানমাত্রেণ হন্তি শূলং ঋতুস্তবং ॥

চারি তোলা আতপ চাউল অন্ন জলে বেটে, তাতে পিটে
তৈয়ার ক'রে খেলে উপকার হয় । (৮)

স্ব । বা হোক অনেকগুলি ঔষধ শিখ্লেম । আপনার দেখা
পেলে কত উপকারের কথা জানা যায় ।

ধা । যে সব ঔষধের কুথা ব'লেম, বেশ ক'রে মনে রেখ ।
আজ তবে যাই ; কাল তোমায় গর্ভ-রক্ষার উপায়
বলে দিব ।

গর্ভ ধারণ ও মৃতবৎসার সন্তান রক্ষা ।

স্ব । কাল আপনি বলেছিলেন যে, গর্ভ রক্ষার উপায় ব'লে
দিবেন, অতঃপর ক'রে আজ সেইটী বলুন না ?

ধা । বেশ কথা মনে ক'রেছ । অনেক স্ত্রীলোকের নশনা
কারণে গর্ভোৎপত্তির ব্যাঘাত জন্মে থাকে ।• পুষ্যা
নক্ষত্রে তোলা লক্ষণার মূল দু'তোলা, গাওরা ঘৃত দু'
তোলা, দুধ দু'তোলা ; এই কটী জিনিস এক সঙ্গে বেটে
স্ত্রী-ধর্ম্মের সময় তিন চারি দিন সেবন ক'লে ঔষধের এমন
আশ্চর্য্য শক্তি যে, নিশ্চয়ই গর্ভ জন্মে । (৯)

স্ব । আহা ! এসব ঔষধ জানলে কি•লোকে ছেলের•জন্য

(৮) সর্কাজিকং ববাপুপ্পং ভৃষ্টং জ্যোতিষতীদলং ।

দুর্কা পিষ্টকং সংপ্রাণ বনিতা আর্তিবং লভেৎ ॥

(৯) পুষ্পোদ্ধৃতং লক্ষণায়াচক্রা জ্ঞায়াস্ত কথরা ।

পিষ্টং মূলং দুগ্ধং ঘৃতং পীত মৃতোত্ত পুত্রদং ॥

কৈদে সারা হয় ? ভাল রকম ঔষধ না জানাতে কত বংশের
যে, জলগণ্ডুষ লোপ হ'চ্ছে তার সংখ্যা নাই ।

ধা । তোমায় আর একটা ঔষধ ব'লে দিচ্ছি, শুনঃ—হু তোলা
অশ্বগন্ধামূল, ষোল তোলা গো-ছুঙ্ক, চৌবাটু তোলা জল
আর আধ তোলা স্থত নেবে ; প্রথমে অশ্বগন্ধামূল কুটে ছুধ ও
জলের সঙ্গে মিশিরে মৃদু জ্বালে পাক ক'রবে । পরে অব-
শিষ্ট ষোল তোলা ছুধ থাকতে থাকতে নামিয়ে ছাঁকবে ।
এখন ওতে স্থত মিশাবে । যার ঘি খাওয়া অভ্যাস আছে,
তাকে চারি তোলা ঘি দিয়ে এই ঔষধ সেবন ক'র্ত্তে দেবে ।

শু । কতদিন খাওয়াবার ব্যবস্থা ?

ধা । ক্রীধর্ম্মান্তে স্নানের পর দু চারি দিন সেবন ক'ল্লে নিশ্চ-
য়ই গর্ভ রক্ষা হবে । (১০)

শু । আচ্ছা, এ ঔষধে যদি উপকার না হয়, তবে আর একটা
ঔষধ ব'লে দি'ন ।

ধা । বলি শুনঃ—হু মাসা পিপুল চূর্ণ, হু মাসা শুঁট চূর্ণ, হু
মাসা মরিচ চূর্ণ, হু মাসা নাগেশ্বর চূর্ণ আর চারি তোলা
গাওয়া স্থত । প্রথমকার চারিটা জিনিষের গুঁড় কাপড়ে
ছেঁকে প্রত্যেক দ্রব্য হু মাসা ক'রে পৃথক রাখবে । তারপর
স্থতের সঙ্গে ঐ চূর্ণ মিশিয়ে সেবন ক'ল্লে বক্ষ্যা নারীরও
সন্তান হয় । (১১)

(১০) কাথেন হয়গন্ধায়াঃ সাধিতং স স্থতং পয়ঃ ।

অতুস্রাতা বালাপীত্বা গর্ভং ধ্বেন সংশয়ঃ ॥

(১১) পিপ্ল্যাঃ শুল্কবেরঞ্চ মরিচং কেশরং তথা ।

স্থতেন সহ পীতব্যং বক্ষ্যাপি লভতে স্তন্যং ॥

সু। মনে করুন যদি এতেও উপকার না হয়, তবে কি অন্য উপায় নাই ?

ধা। আছে বৈ কি ? একমাসা মারিত স্বর্ণভস্ম, অথবা এক মাসা রৌপ্যভস্ম, অথবা এক মাসা তাম্র ভস্ম আর চারি তোলা গাওয়া য়ত । এসকলের মধ্যে যে কোন ধাতু ভস্ম য়তের সঙ্গে মিশিয়ে ঋতুমানের দিন সেবন ক'লে ঋতু-ক্ষেত্র পরিশুদ্ধ হয় আর সেই গর্তে নিশ্চয়ই সন্তান জন্মে । (১২)

সু। ভালকথা ও সব ঔষধ সেবনের সময় পথ্যাপথ্যের কি কোন রকম নিয়ম আছে ?

ধা। নিয়মের মধ্যে শাক অন্ন আর মাচ দশ পনের দিন থাকে না ।

সু। জ্বর সন্তান হয় না ব'লে যে সব পুরুষেরা দ্বিতীয়বার বিবাহ করেন, তাঁরা যদি এসব ঔষধ জানতে পারেন, তবে অনেক জ্বরী সপত্নী গঞ্জন হ'তে নিস্তার পেতে পারে ।

ধা। সে কথা আবার একবার ক'রে গা ? তুমি বাছা ! এখন হ'তে পাড়ার পাড়ার বন্ধ্যাদের মনের কষ্ট দূর করবার চেষ্টা ক'রবে ।

সু। সে আর একবার ক'রে ? সন্তানমুখ দর্শন যাদের কপালে ঘটে না, তাদের মত হতভাগিনী সংসারে আর কে আছে

(১২) স্বর্ণভস্ম রৌপ্যভস্ম চূর্ণে তাম্রভস্ম চাক্রাসংমিশ্রে ।
পীতে শুক্লোক্ষেত্রে উত্তৈত্তত্তত্ত্বৈবজ্বাণাত্তবেদগর্ভঃ ॥

গা ? যে সংসারে সন্তান-ধন নাই, সে সংসার ঘোর
শাসন তুল্য ।

ধা । সে কথা ঠিক বটে । কিন্তু জ্ঞী পুরুষের দোষেই যে,
অনেকে সন্তান লাভে বঞ্চিত হন, সে কথা কেউ মনে
করে না ।

সু । অনেক জ্ঞীলোকের দেখেছি, সন্তান হ'য়ে ম'রে যায় ।
ফারো বা গর্ভ হ'তে মরা ছেলে পড়ে ; কারো বা ছেলে
ভূমিষ্ঠ হ'য়েই মরে ; কারো বা সন্তান কিছু দিন বেঁচে
থেকে শেষে বাপ মাকে কঁাদিয়ে ফাকি দেয় । এর কি কোন
রকম ঔষধ নাই গা ?

ধা । ঔষধ আবার নাই বাছা !

সু । তবে অনুগ্রহ ক'রে আমাকে ব'লে দিন না ?

ধা । বাদের ওরকম ঘটে, তাদের উচিত জ্ঞী পুরুষেরা ছ এক
বৎসর সম্পূর্ণ পৃথকভাবে বাস করে ।

সু । কেন ?

ধা । কেন আবার কি গা ? তুমি কি দেখ নাই যে, যে সব
পোয়াতির মড়িক দোষ ঘটে, তাদের শীঘ্র গর্ভ হয় ?

সু । তা দেখবো না কেন ?

ধা । ঘন ঘন গর্ভ হ'লে মৃতবৎসা দোষ নিবারণ না হ'য়ে
আরো বেড়ে যায়, দীর্ঘকাল জ্ঞী পুরুষ পৃথকভাবে থাকলে
এ দোষ নিবারণ হয় ।

সু । তবে তো এ অতি সহজ উপায় । সে বা হোক ও
রোগের ছই একটি ঔষধ ব'লে দি'ন ।

ধা । ঔষধ তো ব'লে দেবই, কিন্তু জ্ঞীপুরুষের গরম্পন্ন পৃথক

ভাবে বাসের যে নিয়মটা ব'লেম, তার প্রতি যেন বিশেষ দৃষ্টি থাকে ।

সু । এতো বুঝ্লেম, এ ছাড়া আর কি ক'র্ত্তে হবে !

ধা । আঠার তোলা এক বর্ণাগাভির দুধ, দু তোলা গাণ্ডারের মাংস, চারি তোলা গাণ্ডারের রক্ত, এক তোলা বকফুল গাভের মূলের ছাল এই কটা জিনিস এক সঙ্গে বেটে সেবন ক'লে মৃতবৎসা দোষ ভাল হয় । (১)

সু । এ ঔষধটা সংগ্রহ করা বড় সহজ নয় । গাণ্ডারের রক্ত মাংস পাওয়াই কঠিন । এ ছাড়া আর একটা সহজ ঔষধ ব'লে দি'ন ।

ধা । তবে এক কাজ ক'রবে, ঘোল তোলা গোছুখে, চারি তোলা পাণ্ডে মাদারের মূলের ছালের রস মিশিয়ে সেবন ক'লে উপকার হবে ।

সু । কি নিয়মে সেবন ক'র্ত্তে হবে ?

ধা । স্বা-ধর্ম হওয়ার পর স্নানান্তে শুদ্ধ হ'য়ে তিন দিন সেবন ক'র্ত্তে হয় । এ ঔষধের এরূপ গুণ যে, জন্মবক্ষা ও কাক-বক্ষা পর্য্যন্ত ভাল হ'য়ে থাকে (২)

(১) একবর্ণ গব্য দুগ্ধং কৰ্ষমেকং পলদ্বয়ম্ ।
গাণ্ডার রক্তিকা মাংস মগস্ত্য পুষ্পমূলকং ॥

(২) পরিভ্রমূলং রসং গবাহুগ্ধেন মেলয়েৎ ।
ঋতুস্নানদিনে খাদেৎ ত্রিদিনং সুমুখী শুচিঃ
মৃতবৎসা দোষনাশঃ পুস্তোভবতি সুন্দরঃ ।
জন্মবক্ষা কাকবক্ষা মৃতবৎসাদি নাশনঃ ॥

সু। এ ঔষধ সকলেই সংগ্রহ ক'র্তে পারবে। এ রকম ঔষধ গৃহস্থদের পক্ষে খুব সুবিধে।

ধা। আর একটি সহজ ঔষধ শুনঃ—মৃত বৃক্ষের উপর যে কোন জীবিত গাছ জন্মে, সেই গাছের শিকড় কোমরে বেঁধে রাখলে মৃতবৎসা দোষ নিবারণ হয়। (৩)

সু। কোন্ সময় যেধারণ কর্তে হবে তা তো কিছুই ব'লেন না।

ধা। জ্বী-ধর্ম্ম হওয়ার পর স্নানান্তে ধারণ ক'রবে।

সু। আচ্ছা, এই যে অনেকে ব'লে থাকে যে, গাছ গাছড়া ধারণ ক'লে কিছুই হয় না ; ও কেবল কুসংস্কার।

ধা। সেটা বড় ভুল। কোন্ জিনিসের যে কি গুণ তা কে ব'ল'তে পারে? বিশেষতঃ শরীরের সঙ্গে কোন কোন গাছ গাছড়ার হয় তো একরূপ সম্বন্ধ আছে যে, তা ধারণ ক'লেই উপকার।

সু। এ সব দরকারী কথা যত শুনা যায়, ততই উপকার। ইচ্ছে হয় রাত দিন বসে বসে এই সকল কাজের কথা শুনি।

ধা। আজ আমার একটু কাজ আছে, কাল আবার এসে, নূতন একটি বিষয় আরম্ভ ক'রবো।

(৩) মৃতবৃক্ষোপরি ক্ষেত্রে জীবদ্ভক্ষোভবেদ্যদি।

তন্তমূলং ঋতুস্নানে ধারণেৎ সূর্য্যচিকিৎসা ॥

মৃতবৎসা দোষ নাশঃ শৃগুদেব মহেশ্বর।

লভতে স্কন্দরং পুত্রং ন সন্দেহঃ কদাচনঃ ॥

মৃত-কল্প ভূমিষ্ঠ সন্তান বাঁচাইবার উপায় ।

সু। আজ একটি বড় দরকারী কথা মনে পড়েছে ।

ধা। কি কথা বাছা ?

সু। অনেক ছেলেকে পেট থেকে মরার মত ভূমিষ্ঠ হ'তে দেখা যায়। তাদের বাঁচাবার কি কোন উপায় নাই ?

ধা। থাকবে না কেন বাছা !

সু। অল্পগ্রহ ক'রে বলুন না ।

ধা। যে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা ক'রেছ, ইটা জানা সকলেরই পক্ষে খুব দরকার। আমি বেশ করে বুঝিয়ে দিচ্ছি, তুমি মন দিয়ে শুন। মরা ছেলে ভূমিষ্ঠ হবার পূর্বে পেটের ভিতর ছেলে কি রকম থাকে, তা জানা আবশ্যক ।

সু। তবে পেটের ভিতর ছেলে কি বৈচে থাকে না ?

ধা। বৈচে থাকে বৈকি। তোমাকে পূর্বেই তো ব'লেছি, মায়ের রক্ত দ্বারা গর্ভে সন্তান পুষ্ট হয়।

সু। সে কথা মনে আছে। কিন্তু কতদিনে জীবন পায়, তা তো ব'লেন না।

ধা। পাঁচ মাস হ'লে ছেলে জীবন পায়। কিন্তু জীবিতের কোন কার্য্য হয় না।

সু। সে কি রকম ? জীবন-সঞ্চার হয় অথচ জীবিতের মত কিছু কাজ হয় না, সে আবার কি ?

ধা। তা কি জান না ? জঠরে ছেলে মুখ দিয়ে আহাৰ, নাসিকার শ্বাস ও প্রশ্বাস এবং মল মূত্র ত্যাগ প্রভৃতি কোন কাজ করে না। কিন্তু ঈশ্বরের কি আশ্চর্য্য নিয়ম সন্তান ভূমিষ্ঠ হ'লেই জীবনের সকল নিয়মের অধীন হয়।

সু। এই জলটি বুঝি ছেলে ভূমিষ্ঠ হ'লেই কোঁদে উঠে ?

ধা। ঠিক কথা ব'লেছ বাছা ! এই কাঁদাই নিখাস প্রখাস
সফারের প্রথম লক্ষণ। তবে যে সকল ছেলে ভূমিষ্ঠ হ'লেই
কাঁদে না বা নড়ে চড়ে না, তাকেই মরার মত দেখায়।

সু। তবে কি সেই মরা ছেলে ফেলে দিতে হয় ?

ধা। ও সর্বনাশ ! তাও কি ক'র্ত্তে আছে ?

সু। তবে মরা ছেলে রেখে কি ক'রবে ?

ধা। কেন, বাঁচাবার চেষ্টা ক'র্ত্তে হবে ?

সু। মরা ছেলেও কি বাঁচান যায় গা, তাই চেষ্টা ক'রবে ?

ধা। যথার্থ মরা ছেলে বাঁচান যায় না সত্য বটে ; কিন্তু পেট
থেকে যে সব ছেলে মরার মত ভূমিষ্ঠ হয়, তারা তখন
পর্যন্ত জীবিত থাকে। কিন্তু অন্য কতকগুলি কারণে
মরার মত দেখায়। সুতরাং চেষ্টা ক'লে অনায়াসেই
বাঁচান যায়।

সু। আহা ! আমাদের দেশের লোকেরা না জেনে এই রকম
কত বাছাকেই মরা ব'লে ফেলে দেয় ! যা হোক আপনি
অনুগ্রহ ক'রে বলুন কি কি কারণে তাহা মরার মত দেখায় ?

ধা। ফুস্ফুসের অর্ধাৎ ফুলকার উপযুক্তমত কার্য্য না হওয়ার
ছেলে মরার মত দেখায়।

সু। আর কি কোন কারণে ওরূপ ঘটে না ?

ধা। ঘটে না আবার ভোমার কে ব'লে ? যে যে কারণে
ছেলের নিখাস প্রখাস অর্ধাৎ দম আটকে সে মরার
মত হয়, সে সব কারণগুলি আমি এক এক ক'রে বলছি,
ভূমি মনে ক'রে রেখ।

সু। তবে বলুন না?

ধা। (ক) গলাতে নাড়ী জড়িয়ে থাকা।

(খ) জীবা দেশের রক্তের গতি অর্থাৎ চলাচল বন্ধ হ'লে।

(গ) হঠাৎ প্রসব হওয়া।

(ঘ) প্রসবকালে মস্তক বার হ'তে অধিক বিলম্ব হ'লে।

(ঙ) অনেকক্ষণ ধরে প্রসব যন্ত্রণা থাকা।

(চ) যন্ত্র বা হস্ত দ্বারা প্রসব করান।

(ছ) পা ধরে প্রসব করানহেতু ছেলের মেরুদণ্ডের মজ্জায় আঘাত লাগা।

(জ) মুখ ও শ্বাস নালী স্লেয়াতে পূর্ণ থাকা। এই সকল কারণ ঘটলে ছেলের দমন বন্ধ হয়। কাজেকাজেই ছেলেকে মরা বলে বোধ হয়। কিন্তু যদি তৎক্ষণাৎ শ্বাস ও প্রশ্বাস চলাচলের উপায় করা যায়, তবে নিশ্চয়ই ছেলে বেঁচে উঠবে।

সু। আচ্ছা, এই সময় আর একটি কথা জেনে রাখি, আপনি যে সকল কারণ ব'লেন, সকলগুলিই দেখছি দম আটকে ঘটে থাকে। কিন্তু কোন্ কারণে দম আটকালে কি রকম লক্ষণ হয় তা জানবার কি কোন উপায় নাই?

ধা। থাকবে না কেন বাছা! চিকিৎসকেরা সব ঠিক ক'রে ছেন। আমি বেশ ক'রে বুঝিয়ে দিচ্ছি, তুমি মন দিয়ে শুন।

সু। বিষয়টা বড় কঠিন অথচ যার-পর-নাই দরকারী। কিন্তু একেবারে ব'লে গেলে আমার বুঝার পক্ষে অসুবিধে, আপনি এক এক ক'রে বলুন, তা-হ'লে আমার মনে থাকবে।

ধা। যাতে তুমি সহজে বুঝতে পার, সেই রকম ক'রে বুঝিয়ে দিচ্ছি। মনে কর শ্বাস-রোধ বা দম আট্‌কান তিন অবস্থায় বিভক্ত।

শু। বেশ কথা, আপনি আগে প্রথম অবস্থার কথা বুঝিয়ে দিন, পরে অন্ত অবস্থার কথা পাড়বেন।

ধা। তবে প্রথমাবস্থার কথা শুন :—অত্যন্ত দুর্বলতার জন্য দম আট্‌কে থাকে। বাপ মায়ের বল ও তেজ হানিতে এরূপ হয়। পূর্বে যদি প্রসূতির গর্ভস্রাব ঘটে কিম্বা প্রসবকালে বেশী রক্ত ভাঙ্গে তাহ'লে ভূমিষ্ঠ ছেলে মরার মত দেখায়।

শু। তা জেন বুঝ্‌লেম ; কিন্তু কি ক'রে তখন জানা যাবে যে, ঐ সকল কারণে ছেলের দম বন্ধ হ'য়েছে?

ধা। কেন, তা জানবার বেশ সহজ উপায় আছে।

শু। সে উপায়টা বলুন না।

ধা। এই শুন ; উপরের কারণ য'ট্‌লে, বাঁচার কোন লক্ষণ বোধ হয় না। সমস্ত শরীর পাদ্মাশ বর্ণ দেখায়, দেহের আঁট থাকে না ; মাথা, নীচের চোয়াল, হাত, পা হিম হয় ; হাত পা নড়ে চড়ে না ও নড়নড়ে হ'য়ে পড়ে ; মলদ্বারের মুখ ফাক হ'য়ে অসাড়ে বাছে হ'তে থাকে, নাড়ী পাওয়া যায় না ; আর বুকের ধুকধুকানি বুঝতে পারা যায় না।

শু। এ ছাড়া আর কি কোন লক্ষণ আছে?

ধা। আছে বৈ কি। সে লক্ষণগুলি বলি শুন ;—হৃদপিণ্ড ও মস্তিষ্কে বেশী রক্ত সঞ্চার হ'লে দম বন্ধ হয়।

শু। কি কারণে হৃদপিণ্ড ও মস্তিষ্কে অধিক রক্তের সঞ্চার হয়?

ধা। মনে কর অনেকক্ষণ ধ'রে প্রসব-বেদনা ভোগ কিম্বা জরায়ু

হ'তে নির্গত হ'য়ে অধোদেশে বেশীক্ষণ অবস্থান, গলা নাড়ী দ্বারা বেঠন থাকা, শ্বাস প্রশ্বাস চলাচল হ'বার পূর্বে নাড়ী কাটার জন্ত হৃৎ দিয়ে নাড়ী বাঁধা এই সকল কারণে দম বন্ধ হ'য়ে ছেলে মরণ মত হয় ।

সু । তা তো বুঝ্লেম কিন্তু ঐ সকল কারণে যে ছেলের দম বন্ধ হ'য়েছে তা কি ক'রে জানা যাবে ?

ধা । কেন, লক্ষণ দেখে জানা যাবে ।

সু । কি রকম লক্ষণ বলুন না ?

ধা । কথিত কারণে দম আট্‌কালে নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি হ'য়ে থাকে অর্থাৎ—

(ক) মুখ সরস ও লাল হয় ।

(খ) নাসারন্ধ্রের চারি ধার সামান্য রকম নীল বর্ণের দাগ-বিশিষ্ট, সর্ব শরীর লাল ও গা গরম আর স্থানে স্থানে নীল বর্ণের দাগ দেখা যায় ।

(গ) শিরাতে বেশী রক্ত সঞ্চার হওয়ায় প্রথমে দপ্‌দপ্‌নি হ'য়ে শেষে বন্ধ হয় ।

সু । আর কোন কারণে কি ছেলেদের দম বন্ধ হ'য়ে থাকে ?

ধা । হয় বৈ কি ?

সু । তবে সে কারণগুলিও ঐ সঙ্গে বলুন না ?

ধা । বলব বৈ কি ? না ব'লে জান্বে কি ক'রে ? মুখ ও নাকের ভিতর স্লেয়া পূরা থাকলেও দম বন্ধ হয় ।

সু । কি উপায়ে তা বুঝা যাবে ?

ধা । দম আট্‌কালে যেমন চেহারা হ'য়ে থাকে, এতেও সেই রকম আকার হয় ।

সু। সে কি রকম চেহারা ?

ধা। নীল আভাযুক্ত মুখ আর চোক ঠেলে বেরনর মত, ওষ্ঠে নীল ঢেলে দেওয়ার ছায়, নাক ও মুখে গঁজলাটে ফেনা থাকে। ছেলে কাঁদবার চেষ্টা ক'রেও কাঁদতে পারে না অর্থাৎ তার শব্দ কোটে না ও গলা ষড়ষড়ানি শুনা যায়।

সু। আচ্ছা, সকল ছেলের কি ওরকম ঘটে থাকে ?

ধা। এই এক পাগল দেখ আর কি ? সকল ছেলের কি ওরকম ঘটে গা ? যে সকল ছেলে খুব বড় ও মোটা মোটা হয়, তাদেরই ঐরকম ঘটবার সম্ভব।

সু। আচ্ছা দম আট্‌কানর যে সকল কারণ ব'লেন, তাতে কি কোন ভয়ের কারণ আছে ?

ধা। সে কথা আবার ব'লতে ? ঐ তিন প্রকার অবস্থায়ই ভয়ের কারণ। বিশেষতঃ যত কালবিলম্ব হয়, ততই আশঙ্কা।

সু। আচ্ছা, এই বিপদ নিবারণের কি কোন উপায় নাই ?

ধা। নাই আবার বাছা তোমায় কে ব'লে ! বিপদমাজেরই নিবারণ উপায় আছে।

সু। তবে অল্পগ্রহ ক'রে উপায় গুলি বলুন না ?

ধা। আমি এক এক ক'রে বলি তুমি মনে রাখ।

(ক) শিশুর চোকে মুখে শীতল জলের ছিটা দিতে হয়।

(খ) নাকের মধ্যে ফুৎকার দিতে হয়।

(গ) মরিচ চিবিয়ে কাণের ভিতর হাই দিলেও খাল প্রখাল চলতে পারে।

- (ঘ) পাখির পালক দিয়ে শিশুর নাকের ভিতর ও টাকরায়
জুড়জুড়ি দিলেও ছেলের প্রাণাস চ'লতে পারে ।
- (ঙ) শিশুর বুকের উপর আস্তে আস্তে একবার হাত চেপে
ছেড়ে দিবে, পুনর্বার ঐরূপ ক'রবে ।
- (চ) ছেলের দুই হাত ধ'রে একবার তার মাথার উপর অর্থাৎ
কানের দুই পাশে ধ'রবে, পুনর্বার তার পেটের উপর
স্থাপন ক'রবে ।
- (ছ) ছেলেকে চীৎ ক'রিয়ে শুইয়ে তার চোখে মুখে
একবার গরম জল এবং একবার শীতল জলের ছিটা দিবে ।
পরে শুকনা নেকড়া দিয়ে জল পুঁছিয়ে দিবে । ক্রমাগত
পাঁচ মিনিট এইরূপ ক'লে শিশু কঁদে উঠবে ।
- (জ) ছোট এক টুকরা বরফ পাথর কিম্বা ইটের উপর ঘ'সে
বেশ গোল ক'রবে, এখন ঐ বরফের টুকরা ছেলের মল-
দ্বারে প্রবিষ্ট ক'রে দিবে । খানিক পরে পুনর্বার ঐরূপ,
ক'রবে । দুই একবার ঐ রকম ক'লে ছেলে কঁদে
উঠবে ।
- (ঝ) ছেলের বুকের উপর আধ বুল্ল লম্বা এবং এক চুল
গভীরভাবে দুই তিন স্থানে চিরে দিয়ে তাতে তার্পিন
তেল কিম্বা স্প্রিট লাগিয়ে দিলে তার জ্বালায় ছেলে কঁদে
উঠবে ।
- (ঞ) ছেলের বুকের উপর একটা জলন্ত সলতে ধরবে কিম্বা
অল্প কোন অগ্নি নিকটে ধ'রবে যেন তাতে চামড়ার উপর
একটি মটর প্রমাণ ফোঙ্কা হয় ; তাহলে ছেলে কঁদতে
থাকবে । এতে না কঁদলে ফোঙ্কার ছাল তুলে দিয়ে তার

উপর তর্পিত তেল কিম্বা স্প্রিট্ লাগিয়ে দিলে ছেলে
কঁদে উঠতে পারে ।

- (টি) প্রথমে ছেলের মুখের ভিতরকার লাল পরিষ্কার ক'রবে ।
পরে বালিশের উপর মাথা উচুভাবে রাখবে, সন্ধান
যেন নাক মুখ ঢাকা না পড়ে । অনন্তর তাকে কাঁত ক'রে
সম্পূর্ণ একপাশে না শুইয়ে কিঞ্চিৎ চীংভাবে রেখে পুন-
র্বার উপুড় ক'রবে । উপুড় ক'লে শরীরের ভার প্রযুক্ত
বুকের ভিতর চাপ পড়ায় শ্বাসক্রিয়া হবে । পাশ ফিরান
কালে ঐ চাপ না থাকায় ফুস্ফুসে বাতাস প্রবেশ
করবে । যেমন কামারের জাঁতার চাপ দিলে বাতাস নির্গত
হয় আর উপর দিকে টানলে সেই চাপ স্থানান্তরিত হও-
য়ায় জাঁতা বাতাস পূর্ণ হয় ; চীংউপুড় করার ফুস্ফুসেও
সেইরূপ কাজ হয় । এক মিনিটের মধ্যে ছেলেদের স্বভা-
বতঃ আঠার কি কুড়িবার শ্বাস প্রশ্বাস হ'য়ে থাকে, এজন্ত
এই ব্যবস্থাও সেই নিয়মে করা উচিত । উপুড় করবার
সময় পিঠের দাঁড়ার উপর হাত দিয়ে নমান চাপ দিবে ।
পাশ ফিরাবার সময় হাত তুলে নেবে, অর্থাৎ চাপ দিবে না ।

সু। কতকক্ষণ ধ'রে এরূপ ক'র্ভে হবে ?

ধা। হুঁ তিন ঘণ্টা পর্য্যন্ত ওরকম ক'র্ভে থাকবে । যখন
দেখবে এই সকল উপায় ক'রেও কোন ফল দর্শে না, শরীর
পচতে আরম্ভ হ'চ্ছে, তখন জীবনের আশা ত্যাগ ক'রবে ।

সু। আচ্ছা, এই তো গেল মরার লক্ষণ, কিন্তু ছেলে যে
বেঁচে উঠবে তার কি কোন লক্ষণ নাই ?

ধা। আছে বৈ কি ?

যুবক-যুবতী ।

সু। তবে অতুঃহ ক'রে বলুন না ?

ধা। যখন দেখ্বে ছেলের মুখের স্থানে স্থানে চিড়িক মাচ্ছে,
ন'ড়ছে, ওষ্ঠদ্বয় লাল ও গরম হ'য়েছে আর অন্ন অন্ন
নিশ্বাস প'ড়ছে, তখন জান্বে ছেলে বেঁচে উঠ'বে।

সু। আহা! এ সব উপায় নী জানাতে কত সোণার চাঁদ যে,
মারা যায় তার সংখ্যা নাই ?

ধা। সে কথা আর একবার ক'রে বাছা? আমাদের দেশের
মেয়েরা বাজে কেতাব না প'ড়ে যদি এ সব দরকারী বিষয়
শেখে, তবে যে কত শত প্রাণ বাঁচে তা আর বল্বে কি ?
হা হোক বাছা! আজ অনেক বেলা হ'য়েছে, কাল
আবার আর একটা বিষয়ের উপদেশ দিব। এখন শুভে
আসি।

ভূমিষ্ঠ শিশুর শৌচ প্রস্তাব ।

সু। আজ আর একটা বিষয় জেনে নে'ব মনে ক'রেছি।

ধা। কি বিষয় গা ?

সু। আচ্ছা, ভূমিষ্ঠ শিশুর যদি শৌচ প্রস্তাব না হয়, তবে কি'
তাতে কোন অপকার হয় ?

ধা। অপকার আবার হয় না ?

সু। তবে ছেলেকে জোলাপ দিতে হ'বে নাকি ?

ধা। না, না, কথায় কথায় ছেলেদের ওষধ খাওয়ান বড়
দোষ।

সু। তবে কি অসুখ হ'লে ছেলেকে ওষধ দেবে না ?

ধা। দেবে না কেন ? প্রথমে সহজ উপায়ে অসুখ নিবারণ ক'রবার চেষ্টা পেতে হবে। যখন দেখা যাবে ভাত উপকার হচ্ছে না, তখন বিজ্ঞ চিকিৎসকের মত নিয়ে ঔষধ ব্যবহার ক'র্তে হবে।

সে যেন বুঝলেম, কিন্তু ভূমিষ্ঠ হ'য়ে যে সকল ছেলের কোষ্ঠ পরীক্ষার না হয় ; তাদের জন্ম কি ক'র্তে হবে ?

ধা। ছেলে ভূমিষ্ঠ হ'লে তিন হ'তে পাঁচ ঘণ্টা যুন্নয়। প্রসূতিও সেই সময় কিম্বা বার ঘণ্টা নিদ্রা যাবেন।

সু। এত দীর্ঘকাল ধ'রে যুন্নয়তে কি কোন উপকার আছে ?

ধা। আছে বৈ কি ? তাতে মাতা সবল হ'য়ে উঠেন, তারপর ছেলেকে স্তন পান করালে সহজেই বাঁচে হবে।

সু। সে কি গা ? মাই দুধ জোলাপ নাকি ?

ধা। ঈশ্বরের কি আশ্চর্য্য কৌশল, ভূমিষ্ঠ ছেলে প্রথমে মাতৃ-দুগ্ধ পান ক'লে সঞ্চিত মল নির্গত হয় আর প্রসূতিরও অধিক পরিমাণে রক্তস্রাব হয় না।

সু। পোড়া মন এমনি যে, একটা কথা জিজ্ঞাসা ক'র্তে গিয়ে আর একটা ভুলে যাচ্ছি।

ধা। কি আবার ভুলে বাছা ?

সু। এই যে আপনি জোলাপ দিতে নিষেধ ক'লেন; কিন্তু কারণ কি তা তো ব'লেন না ?

ধা। কারণ এই যে, অমন কচি ছেলেকে জোলাপ দিলে পেটের অসুখ হওয়ার সম্ভব।

সু। আচ্ছা, মাই খেয়েও যদি শৌচ বা প্রস্রাব না হয়, তবে তখন কি ক'র্তে ?

ধা। কেন, তার কি উপায় নাই? হুই এক কিছুক মিছুরি
কিষা চিনিপানা খাওয়ালে উপকার হবে।

সু। এ রকম কোষ্ঠবদ্ধতে মায়ের সঙ্গে কি কোন সম্বন্ধ আছে?

ধা। আছে বৈকি? মায়ের কোষ্ঠবদ্ধ রোগ থাকলে ছেলেরও
হ'তে পারে।

সু। এই সঙ্গে আরও হুই একটী কথা জিজ্ঞাসা করে নি।
আচ্ছা, কোন সকল ছেলের কোষ্ঠবদ্ধ হ'য়ে থাকে?

ধা। যে সকল ছেলে মাই খেতে পায় না, টোকা হুখে প্রতি-
পালিত হয়, তাদেরই প্রায় কোষ্ঠবদ্ধ হ'তে দেখা যায়।

সু। তবে তার উপায় কি?

ধা। যাতে মায়ের বাহুে সরল থাকে এরূপ ঔষধ ও পথ্য ব্যব-
হার ক'লে সন্তানের উপকার হয়।

সু। তা তো বুঝ্লেম, এমন হুই একটী ঔষধ ব'লে দিন,
যাতে ছেলেদের বাহুে পরিষ্কার হয়।

ধা। যখন দেখবে চৌদ্দ ঘণ্টার মধ্যে ছেলেদের বাহুে হু'চ্ছে
না, তখন মুক্কাবধির পাতার রস কিষা বকুল বিচি মল-
ছারে লাগিয়ে দিলে সহজে বাহুে হবে।

সু। এ ছাড়া আর কি কোন ঔষধ নাই?

ধা। নাই আবার তোমায় কে ব'লে বাছা? পানের বোটার
কিষা নেকড়ার পলভের তৈল মাখিয়ে অথবা সাবান স্কু
ক'রে কেটে তার গায়ে অল্প লবণ ও তৈল মাখিয়ে মল
ছারের ভিতর প্রবেশ ক'রিয়ে দিলেও উপকার হয়।

সু। এ গুলি বেশ সহজ উপায় বটে।:

ধা। আরও সহজ উপায় আছে। প্রত্যহ অন্নকণ ব'রে হুই

তিন বার পেট ঘর্ষণ এবং কিছু অধিক শীতল জল পান ক'লেও বাছে সরল হয় । এ সকল উপায়ে বাছে না হ'লে পিচ্কারী দিয়ে কোষ্ঠ পরিষ্কার ক'র্ত্তে হয় ।

স্ব। আচ্ছা, কোষ্ঠ বদ্ধ হ'লে কি অসুখ হ'য়ে থাকে ?

ধা। সে কথা আবার বল'তে ? অস্থিরতা, পেট ফোলা, টান খাস, খেতে অনিচ্ছা, শেষে দড়কা প্রভৃতি উপসর্গ হয় ।

স্ব। ছেলেদের পক্ষে এ সব অসুখ সহজ মনে করা উচিত নয় ।

ধা। শুধু কি বাছা ! ঐ সকল অসুখ হ'য়েই পার পায় গা কারো আবার কোষ্ঠবদ্ধের পর নেবা ও জরও হ'য়ে থাকে ।

স্ব। আচ্ছা, এ ছাড়া আর কোন সময়ে কি ছেলেদের কোষ্ঠ বদ্ধ হ'য়ে থাকে ?

ধা। হয় বৈ কি । দাঁত উঠ'বার সময় অনেক ছেলের বাছে পরিষ্কার হয় না ।

স্ব। তাতে কি কোন রকম অপকার হবার সম্ভব থাকে ?

ধা। ও সর্বনাশ ! থাকে না আবার গা ? অন্তর্ভুক্তি, শূল প্রভৃতি রোগ যেন ডেকে আনা হয় ।

স্ব। এই সঙ্গে আর একটা কথা জেনে রাখি । আচ্ছা, ছেলেদের স্বাভাবিক স্বাস্থ্যের লক্ষণ কি রকম ?

ধা। শিশুরা প্রায় প্রতিদিন চারি পাঁচবার বাছে ক'রে থাকে । আর উহা পাতলা, দ্রব ও গন্ধবিশিষ্ট এবং হ'ল'দে বর্ণের ।

স্ব। আচ্ছা, কি রকম বাছে হ'লে ছেলেদের পেটের অসুখ হ'য়েছে, জানা যাবে ?

ধা। গন্ধ আর রং, বারে আধিক্য, পেট বেথা, ফাঁপা বা ঠোঁস-

মারা, পেট গরম বোধ, পিপাসা এবং জিহ্বাতে ছাতা পড়া, এ সব লক্ষণ দেখলেই জানবে যে, ছেলের পেটের অসুখ হ'য়েছে।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের এ রকম অসুখ হয় কেন ?

ধা। মানা কারণে হ'তে পারে। তবে মোটামুটি জেনে রাখ, স্তনদুগ্ধ অপুষ্টি-কর থাকা, কিম্বা মাতার মানসিক কষ্ট, হিমলাগা, দাঁত উঠা প্রভৃতি অনেক রকমে ছেলেদের পেটের পীড়া হয়।

সু। কচি ছেলেদের পেটের অসুখ হ'লে কি তবে মাই দুধ খেতে দেবে না ?

ধা। দেবে না কেন গা ? প্রথমে পুষ্টি-কর সুপথ্য খেতে দিতে হ'বে তাতেও যদি ছেলের অসুখ না যায়, তবে কাজে কাঁড়েই হ'বে।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের পেটের অসুখ যদি ভাল করা না যায়, তবে কি তাতে আর কোন রকম অসুখ হ'তে পারে ?

ধা। সে আবার একবার ক'রে ? শেষে রোগ পুরাণ-হ'য়ে দাঁড়ায় ; এমন কি আমরক্ত, ও ঠা এবং জ্বরও হ'তে পারে।

সু। তবে এ নিবারণের উপায় কি ?

ধা। সূচিকিৎসক দিয়ে চিকিৎসা করান আর খাবার ধরাট করা।

সু। কি রকম ধরাট ?

ধা। মাকে সুপথ্য দিতে হয় ; মাইতে অধিক দুধ থাকলে কতক গেলে ফেলে ছেলেকে মাই দিতে হয়।

সু। আচ্ছা, যদি কিছু অধিক বয়সের ছেলেদের এরকম অশুধ হয়, তবে কি রকম খাবার দেওয়ার ব্যবস্থা?

ধা। অবস্থা বুঝে অর্থাৎ হয় জল সাঙ, না হয় পুরণ চাউলের পোড়ের ভাত, গাঁদালের পাতার কিম্বা শিজি, মাগুর মাছের ঝোল খেতে দেবে।

সু। আচ্ছা, অনেক সময় দেখা যায় যে, কোন কারণে ছেলেরা কেঁদে উঠলেই পোয়াতি মুখে মাই দেয়, সেটা ভাল কি মন্দ?

ধা। সেটা বড় দোষ। তাতে ছেলেদের অশুধ বাড়ে বই কমে না। কারণ মনে কর হয় তো ছেলের পেট কামু-ডাচ্ছে, কিন্তু সে সময় মাই দিলে কি হবে?

সু। ঠিক বটে; এই রকমেই তো অনেক ছেলে নানা প্রকার রোগ ভোগ করে।

ধা। এদেশের মেয়েদের একটা বড় দোষ, তারা ছেলে মানুষ ক'র্তে জানে না।

সু। সে কথা সত্য বটে, কিন্তু মেয়েদের দোষ কি গা? তারা কোন উপদেশ পায় না, কোন রকম কেতাব নাই যে, প'ড়ে এ সব গুরুতর বিষয় শিখতে পারে।

ধা। সে কথা ঠিক। সাহেবদের দেশে ছেলে মানুষ করার কত বই আছে, মেয়েরা রীতিমত এসব বিষয় শিখে, কাজেকাজেই তাদের হাতে ছেলে যেমন শ্রদ্ধ থাকে, এদেশের মেয়েদের হাতে কখনই সে রকম হ'তে পারে না।

সু। আমার মতে এ বিষয়ে মেয়েদের দোষ দেওয়া কুথা।

যত দোষ পুরুষদের ; কারণ তারা যদি রীতিমত শিক্ষা দেয় তবে আর ভাবনা কি গা ?

ধা। যা'ক, ও সব আর বিচার ক'রে কোন ফল নাই। দেশের লোক যদি দেশের অবস্থা বুঝে কাজ ক'র্ত্তে জানত, তবে কি এই জাতিটা এত দুর্বল, নিস্তেজ ও হীন-বীৰ্য্য হ'ত ? তুমি ও সব বিষয় ছেড়ে দিয়ে যদি কিছু জানবার থাকে, তবে এই সময় জেনে নাও ; কারণ আজ আমি আর অধিকক্ষণ ব'সতে পারব না, শীঘ্রই যেতে হবে।

সু। তবে আর দুই একটা কথা জিজ্ঞাসা করি, অনুগ্রহ ক'রে বলুন। কখন কখন দেখা যায়, কোন কোন ছেলে ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর অনেকক্ষণ প্রস্রাব করে না, কিন্তু তাতে কি কোন রকম অসুখ হয় ?

ধা। হয় না আবার ? প্রস্রাবস্থালী কুলে উঠে, কখন কখন জর হয়, ছেলেরা যন্ত্রণায় অস্থির হ'য়ে কাঁদতে থাকে।

সু। এ উপসর্গ নিবারণের কি কোন উপায় নাই ?

ধা। থাকবে না কেন ? অতি সহজ উপায় আছে। হাঁত স্ক্রু হয়, এমন গরম জলের গামলায় ছেলেকে বসিয়ে তলপেটে আন্তে আন্তে হাত বুলিয়ে দিলে প্রস্রাব হবে।

সু। কতক্ষণ জলে বসাতে হবে ?

ধা। এই দশ পনের মিনিট।

সু। কিন্তু যদি তাতেও উপকার না হয় ?

ধা। তখন আর সময় নষ্ট না ক'রে উপযুক্ত চিকিৎসক আনতে হবে।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের প্রস্রাব বন্ধ হয় কেন ?

ধা। নানা কারণে হ'তে পারে। স্বভাবতঃ কোষ্ঠিবদ্ধ রোগে প্রস্রাব বদ্ধ হ'তে পারে। অনেককাল ধ'রে ভিজে বিছানায় শুয়ে থাকলে হ'তে পারে, গায়ে ঠাণ্ডা বাতাস লাগলে হ'তে পারে; আঘাত লাগা কিম্বা পড়ার দরুনও হ'তে পারে।

সু। ভালকথা, আচ্ছা, এই যে ছেলেদের সেজে মূত্রা রোগ দেখা যায়, তার কারণ কি?

ধা। শরীরের দুর্বলতা, পেটের ভিতর যে জায়গায় মূত্র থাকে, সে স্থানের উত্তেজনায়, পেটে ক্রমি হ'লে, খুব অঘোর যুম কিম্বা আলস্য জন্ম ছেলেরা সেজে প্রস্রাব ক'রে থাকে।

সু। এ নিবারণের উপায় কি?

ধা। উপায় একটু সতর্ক হওয়া। যে সময় সেজে মোতে সেই সময়টা ঠিক রেখে, তার একটু আগে দিন কতক ছেলেকে তুলিয়ে প্রস্রাব করালে ভাল হয়।

সু। এতো খুব সহজ উপায়?

ধা। আরো সহজ উপায় আছে; ছেলে যদি চীৎ কিম্বা উপুড় হ'য়ে যুমর, তবে তাকে পাশ ফিরিয়ে শোয়াতে অভ্যাস করাবে।

সু। এ গুলি অতি সহজ উপায় হ'লে,
না হয়, তবে কি করা উচিত?

ধা। চিকিৎসকের দ্বারা চিকিৎসা কর
তুমি এখন বল, আমি আমি।

কিরূপ পালনে শিশু দীর্ঘ-জীবী হয় ।

স্ব। আজ মনে করেছি, আপনার কাছে, শিশু-পালন সম্বন্ধে
ছই একটি উপদেশ নেব ।

ধা। বেশ কথা মনে ক'রেছ বাছা ! এ পোড়া দেশে শিশু-
পালনের দোষে কত সোণার চাঁদ যে, অকালে মায়ে'র কোল
আঁধার ক'রে যায়, তা ভাবলেও বুক ফেটে যায় ?

স্ব। বাস্তবিক ছেলে মানুষ করা বড় কঠিন ব্যাপার ।

ধা। সে কথা আবার একবার ক'রে গা ? একরত্তি রক্ত মাংসের
দলাকে মানুষের মত করা বড় সহজ কথা নয় । বিশেষতঃ
ছেলেরা প্রথম অবস্থায় কথা কইতে পারে না, তার অন্তরের
দরকার বুঝে লালন পালন করার মত কঠিন কাজ আর
কি আছে ?

স্ব। সে কথা ঠিক বটে ? যা হোক অনুগ্রহ ক'রো শিশু-
পালন বিষয়ে ছই একটি উপদেশ দি'ন ।

ধা। বেশ কথা মনে ক'রেছ আজ । কিন্তু বাছা ! শিশু পালনের
কথা ব'লতে হ'লে আগেই খাদ্যের বিষয় ব'লতে হয় ।
কারণ এই খাদ্যের দোষেই অনেক শিশু রোগাক্রান্ত ও
মৃত্যু-মুখে পতিত হ'য়ে থাকে ।

স্ব। খাদ্যের দোষে এত অনিষ্ট হয় কেন ?

ধা। তার কারণ জান না বাছা ? ছেলে বয়সে শরীরের বস্তুগুলি
ভাল রকম পুষ্ট অর্থাৎ দৃঢ় হয় না ; কাজেকাজেই খাদ্যের
সামান্য দোষে মহা অনিষ্ট ঘটে উঠে ।

স্ব। তবে খাদ্যের দোষটাই শিশুর পক্ষে সকল অনিষ্টের মূল
ব'লতে হবে ?

ধা। সে কথা আবার ব'ল'তে ? ছেলেরা যে, নানি প্রকার রোগ ভোগ করে, আর অকালে যে সোণার চাঁদেরা প্রাণ হারায়, তার প্রধান কারণ খাদ্যের দোষ ।

সু। তবে তৌ রোগ ও মৃত্যুর হাত হ'তে রক্ষা ক'র্ত্তে হ'লে, আগেই ছেলেদের খাদ্যের সুব্যবস্থা করা উচিত ?

ধা। তা নয় তো কি ? এবিষয়ে একটা দৃষ্টান্ত বলি শুন ; ১৮৭৪ সালে নিউকাসেল নামক সহরে এক বৎসর বয়স্ক এক হাজার শিশুর মৃত্যু ঘটে, তন্মধ্যে একশনকুইটী অল্প-যুক্ত আহারের দোষেই প্রাণ হারায় ।

সু। আহা কি সর্বনাশ ! আচ্ছা, শিশুদের স্বাভাবিক খাদ্য কি ?

ধা। দুধই ছেলেদের একমাত্র খাদ্য । তা ছাড়া আর কোন রকম জব্যই শিশুর খাদ্যে ব্যবহার হ'তে পারে না ।

সু। ভালকথা, মাতার কিম্বা ধাত্রীর স্তন-দুগ্ধ না পেলে ছেলে-দের কি কোন অপকার হ'তে পারে ?

ধা। সে কথা আবার ব'ল'তে ? প্রথম বয়সে স্তন দুগ্ধ না পেলে শিশুর জীবন রক্ষা করা অসম্ভব ।

সু। তবে দুগ্ধই কেবল শিশুদের জীবন ও দেহবৃদ্ধির একমাত্র কারণ ব'ল'তে হবে ?

ধা। তা নয় তো কি ? কিন্তু তাই ব'লে আবার অধিক পরিমাণে দুগ্ধ পান ক'র্ত্তে দেওয়াও উচিত নয় ।

সু। কি পরিমাণে পান ক'র্ত্তে দিতে হয় ?

ধা। কেন, তা জান না কি ? যে পরিমাণ দুধ ছেলেরা সহজে হজম ক'র্ত্তে পারে, সেইরূপ ব্যবস্থা করা আবশ্যিক ।

সু। আচ্ছা, দুধ তিন্ন অন্য কোন খাদ্য দিলে ছেলেদের অপকার হয় কেন ?

ধা। তখন পর্য্যন্ত তাদের পাকস্থলী সম্পূর্ণ কাষাক্ষম হয় না ; এজন্য দুধ ছাড়া আর কোন রকম খাদ্য হজম ক'র্ত্তে পারে না ।

সু। হ্যাঁ, এখন বুঝ্লেম ।

ধা। আর একটা কথা এই সময় বুঝে রাখ । আমরা দুধ প্রভৃতি তরল পদার্থ তিন্ন আর যে সকল কঠিন খাদ্য আহাৰ করি তা চিবিয়ে নরম করে নিই ; চিববার সময় মুখ হ'তে যে লালা বা রস বা'র হয়, খাদ্য দ্রব্যের সঙ্গে সেই লালা মিশ্রিত হ'লে সহজে পরিপাক হয় । শিশুদের দাঁত না থাকায় খাদ্য দ্রব্য চিবতে পারে না । কাজেকাজেই পরিপাকের ব্যাবাত জন্মে ।

সু। একথা ঠিক বটে । কঠিন জিনিস তারা হজম ক'র্ত্তে পারবে কেন ?

ধা। আর একটা কথা মনে কর, যখন শিশুর পাকস্থলী ও নাড়ী ভূঁড়ি এত কোমল যে, পোয়াতি কোন গুরু-পাক দ্রব্য আহাৰ ক'লে, তাদের অসুখ হয়, তখন ছেলেকে কঠিন জিনিস খেতে দিলে যে, সৰ্ব্বনাশ হবে, একথা কি আবার চোকে আঙুল দিয়ে বুঝাতে হয় না ?

সু। তবে সোজা কথায় এই বুঝতে হবে মাতৃ-দুগ্ধই শিশুর একমাত্র খাদ্য ।

ধা। সে কথা আবার বলতে ? যতদিন পর্য্যন্ত ছেলেদের দাঁত না উঠে, ততদিন পর্য্যন্ত শুন দুগ্ধ খেতে দিতে হয় ।

শিশুর খাদ্য নিরাপদ রাখবার জন্যই পরমেশ্বর স্তন-দুগ্ধের সৃজন ক'রেছেন ।

সু। আচ্ছা, কতদিন পরে ছেলেদের অন্য রকম খাদ্য দেওয়া উচিত ?

ধা। ছেলেদের দাঁত উঠতে আরম্ভ হ'লে আর স্তন-দুগ্ধ ক'মে আসতে থাকলে অন্য রকম খাদ্য দিতে হয় ।

সু। কি রকম খাদ্য দিতে হয় ?

ধা। সূজি কিম্বা আরারুটের খাবার দিতে পারা যায় । দ্বিতীয় বৎসরে দাঁতগুলি শক্ত হ'লে অপেক্ষাকৃত গুরুতর জিনিস খেতে দিলে চলতে পারে ।

সু। আচ্ছা, যদি স্তন-দুগ্ধের অভাব ঘটে, তবে কি আর কোন রকম দুগ্ধের ব্যবস্থা ক'ল্পে চলে ?

ধা। চ'লবে না কেন ? স্তন-দুগ্ধের বদলে গোদুগ্ধ খেতে দিতে পারা যায় ।

সু। ভাল কথা—সকল গরুর দুধই কি ছেলেদের খাদ্যের উপযুক্ত ?

ধা। না; যে গাভী স্বাস্থ্য-কর খাদ্য আহার ক'রে থাকে, সেই গাভীর দুগ্ধই উত্তম । আর নবপ্রসূতা গাভীর দুগ্ধ অপেক্ষা কিছু অধিক দিনের প্রসূতা গাভীর দুগ্ধ পুষ্টি-কর । আবার বৃদ্ধা অপেক্ষা অল্পবয়স্ক গাভীর দুগ্ধ উৎকৃষ্ট ।

সু। তবে কি রকম বয়সের গরুর দুধ শিশুর পক্ষে ভাল ?

ধা। যে গাভী দুমাস প্রসব হ'য়েছে, তার দুধ চারি মাসের ছেলের পক্ষে খুব উপকারী ।

সু। কি রকম দুধ ছেলের পক্ষে ভাল ?

ধা। হৃৎক বত নির্মল হয় ততই ভাল। ফলকথা টাট্কা হৃৎকই সম্পূর্ণ প্রশস্ত ।

সু। আচ্ছা, সকল জন্তুর হৃৎকেরই কি একরকম গুণ ?

ধা। তাও কি কখন হ'তে পারে বাছা ? হৃৎকে যে সকল পদার্থ আছে, জন্তুভেদে তাদের পরিমাণ ও গুণের কম বেশী হ'য়ে থাকে। আবার অবস্থা বিশেষেও এক জন্তুর হৃৎক ভিন্ন ভিন্ন গুণ পেয়ে থাকে ।

সু। হৃৎকে আবার কি কি পদার্থ থাকে ?

ধা। তা জান না বাছা ? হৃৎকেতে জল, চিনি, খনিজ অর্থাৎ ধাতু প্রভৃতি পাঁচটি পদার্থ আছে।

সু। এতোও আছে না ?

ধা। তা না থাকলে বাছা, কেবলমাত্র হৃৎক ধৈর্যে মানুষ বাঁচবে কেন ? যে সকল জিনিসে আমাদের শরীর তৈরী হ'য়েছে, হৃৎকেও সেই সকল পদার্থ আছে। তাই-কেবল হৃৎক ধৈর্যে মানুষ বাঁচে ।

সু। আর একটি কথা জিজ্ঞাসা করি, এই যে আপনি হৃৎকের গুণের কথা ব'লেন, কি উপায়ে তা ঠিক করা যায় ?

ধা। কেন ? নারীহৃৎক নিয়ে অন্যান্য জন্তুর হৃৎকের গুণাগুণ স্থির ক'র্ত্তে হয়। আর আর হৃৎক অপেক্ষা গাভী-হৃৎকই প্রায় নারীহৃৎকের সমান ।

সু। এই কারণেই বুঝি স্তন-হৃৎকের বদলে গাভী-হৃৎক ছেলেদের খেতে দেয় ?

ধা। তা—নয়—তো কি ? কিন্তু বাছা ! ওর মধ্যে একটি কথা আছে। স্তন-হৃৎকের পরিবর্ত্তে গাভী-হৃৎক ব্যবহার

ক'র্তে হ'লে তাতে অধিক পরিমাণে জল ও কিঞ্চিৎ চিনি মিশিয়ে নিতে হয়।

সু। আচ্ছা, কচি ছেলের হুধে জল মিশালে ছেলের কি কোন অপকার হয় না ?

ধা। সেটা বড় ভুল। জল না মিশালে ছেলে হজম ক'র্তে পারবে কেন গা ? পেটের অসুখ ক'রবে যে। জল মিশালে স্তন-দুগ্ধের সমান গুণকারী হয়।

সু। তবে কি নিয়মে জল ও চিনি মিশাতে হবে ?

ধা। হুভাগ গাই-হুধে এক-ভাগ পরিষ্কার চিনি * মিশাতে পারা যায়। হুধ যদি অল্প সিদ্ধ বা গরম হয় তবে প্রত্যেক দেড় পোরা হুধে বড় হুচামুচা চিনি মিশাতে হয়। আর হুধ যদি গরম না থাকে, তবে আধ কাঁচা চিনি মিশালে চ'লতে পারে।

সু। আর একটা কথা এই সঙ্গে জেনে রাখি। গাভী-দুগ্ধ কি পরিমাণে দেওয়া উচিত ?

ধা। স্তন-দুগ্ধ যে পরিমাণে দেওয়া হয় গাভী-দুগ্ধও সেই পরিমাণে দেওয়া যেতে পারে।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের হুধে কি বরাবরই জল মিশাতে হবে ?

ধা। না-না ছেলের বয়স অল্পসারে জলের পরিমাণ কমাতে হয়।

* দুগ্ধ-জাত চিনি হইলেই ভাল হয়। এ স্থলে দুগ্ধ-জাত চিনির পরিমাণ লিখিত হইল।

শু। আচ্ছা, যদি গাভী-দুধ টাট্কা না হয়, তবে কি রকম দুধ ছেলেনদের জন্য ব্যবহার হ'তে পারে ?

ধা। জল মিশ্রিত গো-দুধ অধিককণ জাল পেনে, আর তাতে চিনি কিম্বা মিছরি দেওয়া হ'লে টাট্কা দুধের পরিবর্তে ব্যবহার হ'তে পারে ।

শু। আচ্ছা, খুব জল মিশান দুধে কোন উপকার হ'তে পারে কি ?

ধা। যদি দুধে খুব জল থাকে আর তাহা সুস্বাদু না হয়, তবে সে রকম দুধে ছেলেরা কষ্টপুষ্ট হয় না । সে দুধে কেবল মেন বৃদ্ধি হয় ; মাংসাদি বাড়ে না ।

শু। আচ্ছা, যদি টাট্কা অথবা নিরোগী গাভীর দুধ না পাওয়া যায়, তখন কি ঐ রকম দুধ ছেলেনদের দেওয়া যেতে পারে ?

ধা। কখনই না । স্তন দুধের পরিবর্তে গো দুধ ব্যবহার ক'র্ত্তে হ'লে এইটী মনে রাখ'বে যে, গাভী-দুধে সামান্যরূপ জল ও চিনি মিশাতে হয় । তাই ব'লে অধিক জল মিশান উচিত নয় ।

শু। ভালকথা, সকলেই যে, দুধের দোষ নষ্ট ক'র্ত্তে দুধ জাল দিয়ে থাকে, সেটা কি রকম ?

ধা। ছেলের দুধ জাল না দিয়ে তাতে কুসুম কুসুম গরম জল মিশিয়ে নেওয়া ভাল ।

শু। আচ্ছা, ছেলেনদের যদি দুধ হজম না হয়, তবে কি রকম দুধ পাওয়ার উচিত ?

ধা। তা হ'লে মাটা তোলা দুধ খেতে দিতে হয় ।

স্ব। মাটা তোলা আবার কাকে বলে ?

ধা। দেখ নাই কি, হুধ খিত্লে তার উপর তেলের মত এক প্রকার পদার্থ ভাসতে থাকে ?

স্ব। হ্যাঁ, দেখে মা কেন ?

ধা। তাকেই মাটা বলে। এই, মাটা হ'তে আবার মাখন জন্মে। মাটা তোলা হুধে স্বতের ভাগ অল্প। এই হুধ সহজেই জীর্ণ হয়।

স্ব। আচ্ছা, মাটা তোলা আর মাখন তোলা হুধে কি কিছু প্রভেদ আছে ?

ধা। আছে বৈ কি ? মাটা তোলা হুধ অপেক্ষা মাখন তোলা হুধে স্বতের ভাগ অল্প।

স্ব। তবে বুঝি এই হুধ পুষ্টি-কর নয় ?

ধা। পুষ্টি-কর বৈ কি ? তবে টাট্কা না হ'লে অল্প অল্প রস জন্মে। টাট্কা মাটা তোলা হুধ প্রায় সকল রোগীকেই ব্যবহার কর্ত্তে দিতে পারা যায়।

স্ব। এখন আর একটা কথা জেনে নিই। হুধ ভাল কি মন্দ কি উপায়ে তা জানা যায় ?

ধা। ননি বা মাটার পরিমাণ দেখে হুধ ভাল কি মন্দ জানা যায়।

স্ব। সে আবার রকম কি ?

ধা। কেন, তা কি জান না ? যে হুধে অধিক সর পড়ে, সেই হুধ ভাল আর যাতে ভাল সর হয় না, সেই হুধ খারাপ। এই সঙ্গে আর একটা কথা বলি মনে রেখ, হুধের পাত্র যদি ভাল রকম ধোত না হয়, তবে সেই পাত্রে হুধ রাখলে

নষ্ট হয়ে থাকে । নষ্ট হুখ খেলে অন্নশূল, আমাশয় এবং
মূখে কত অর্থাৎ ঘা হ'য়ে থাকে ।

সু । আচ্ছা, হুখ কি সকল ছেলের পক্ষে সমান সহ্য হয় ?

ধা । তাও কি কখন হ'তে পারে বাছা ?

সু । তবে যাদের সহ্য হয় না, তাদের জন্য কি উপায় করা
উচিত ?

ধা । হুখের তিন অংশ চুণের জল মিশিয়ে পান ক'লে, অন্ন বা
অজীর্ণতা দোষ নষ্ট হয় । এমন কি নিয়মিত ঐরূপ হুখ-
পান ক'লে, অন্ন রোগের উপশম হ'য়ে থাকে ।

সু । এই সময় আর একটা কথা জেনে নিই । যে সকল ছেলে
ভাত খেতে আরম্ভ ক'রেছে, তাদের পক্ষে হুখ-পানের
নিয়ম কি ?

ধা । আহারের পূর্বে হুখ খেলে, সহজে জীর্ণ হয় না, আর
অন্নের সহিত হুখ খাওয়াও সম্ভব নয় । তবে আহারের
পর কিছা শয়নের পূর্বে হুখ পান করা উচিত ।

সু । আচ্ছা, যে সময় ছেলেদের লাল পড়া বন্ধ হয় আর দাঁত
উঠতে থাকে, তখন কিরূপ আহার দেওয়া উচিত ।

ধা । কেন, মনে নাই কি ? পূর্বেই তো ব'লেছি । 'সে সময়
আরাকুট অথবা সুজি ও ময়দার শাবরি খেতে দিতে হয় ।
কটির টুকরা, রিকুটের গুড় হুখের সঙ্গে মিশিয়ে খেতে
দেবে । এই সময় তাক্সা পোড়া কিছা দ্রুত-পক দ্রব্য খেতে
মিলে, পেটের অস্থখ হ'তে পারে ।

সু । আচ্ছা, অসময়ে যদি ছেলেকে স্তন-পান ত্যাগ করান
যায়, তবে কোন অনিষ্ট ঘটে কি ?

মা। আঃ সর্বনাশ ! তাও কি ক'র্তে আছে গা ? ছেলেরা উপযুক্ত সময় পর্য্যন্ত স্তনপান ক'লে, তাদের মাংসপেশী ও অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সকল বৃদ্ধি পায় আর দৃঢ় হয় । সুতরাং তারা শীঘ্র চ'ল'তে সক্ষম হয় । এমন অনেক প্রমাণ পাওয়া যায়, অসময়ে স্তন ত্যাগ করাতে বিস্তর ছেলে খব্ব হ'য়েছে ।

সু। তবে তো অসময়ে স্তনপান ত্যাগ করান বড় অনিষ্টের কথা । ভাল কথা, যদি শিশু দুর্বল ও দীর্ঘকাল পীড়িতা জননীর স্তনপান করে, তবে কি কোন অনিষ্ট হয় ?

মা। তাতে ছেলেদের নানা প্রকার উৎকট রোগ হ'য়ে থাকে । বিশেষতঃ শিরঃপীড়া, চোকের জ্যোতিহীনতা প্রভৃতি রোগাক্রান্ত কিম্বা দীর্ঘকাল পীড়িতা জননীর স্তনপান ক'লে শিশু ও জননী উভয়েরই স্বাস্থ্য ক্ষয় হ'য়ে থাকে ।

সু। ভাল কথা, এই সময় আর একটা খটকা ভেঙ্গে নিই । এই যে আপনি পূর্বে ব'ল্লেন, ছেলেদের দাঁত না উঠ'লে দুধ ছাড়া আর কিছু খেতে দেওয়া উচিত নয় । কিন্তু দুই একটা কি সকল দাঁত উঠ'লে সে নিয়ম পালন ক'র্তে হবে তা তো বিশেষ ক'রে ব'ল্লেন না ?

মা। যত দিন পর্য্যন্ত ছেলেদের কষের দাঁত না উঠে, তত দিন দুধ ভিন্ন আর কিছু খেতে দেওয়া উচিত নয় ।

সু। কষের দাঁত উঠ'লে কি রকম খাবার দিতে হয় ।

মা। কেন, সুজি ছাে পাক ক'রে দেবে ।

সু। কি রকম ক'রে সুজি পাক ক'র্তে হয় ?

মা। আগে অন্ন ভেজে নিয়ে তাতে দুধ ও চিনি মিশিয়ে দিচ্ ক'রবে ।

স্ব। আচ্ছা, সূজি ভিন্ন আর কি কোন রকম খাদ্য দিতে পারা যায় ?

ধা। যাবে না কেন গা ? ময়দার জিনিস খেতে দিতে পারা যায়।

স্ব। ময়দা খেলে উপকার, কি ?

ধা। অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসকের মত, ময়দা খেতে দিলে ছেলের অস্থি, মাংসপেশী এবং চর্বি বৃদ্ধি হয়। আর শরীরের উষ্ণতা রক্ষা হয় এবং এই খাদ্যে লবণ ও খেতসার পদার্থের পরিমাণ বা অংশ থাকার শিশুর দেহের বৃদ্ধি হ'য়ে থাকে।

স্ব। এ যে দেখছি, রোগীর পথ্যের ন্যায় ছেলেদের খাদ্য বিষয়ে সতর্ক হ'তে হয়।

ধা। সে কথা আবার একবার ক'রে ? সামান্য কারণেই শিশুদের স্বাস্থ্য নষ্ট হয়। সুতরাং উপযুক্ত খাদ্যের অভাবে বিস্তর অনিষ্ট হ'য়ে থাকে।

স্ব। কি রকম খাদ্য শিশুর উপযোগী ?

ধা। তোমাকে তো পূর্বেই বলেছি, বড় প্রকার খাদ্য আছে, তন্মধ্যে ছেলের ন্যায় শিশুর শরীর পোষণোপযোগী খাদ্য আর কিছুই নাই। এজন্য ছুটাই একমাত্র শিশুর জীবনীশক্তি বা পরমায়ুরূপ ব'লতে হবে।

স্ব। সে কথা তো সত্য। ছেলেদের বয়স বাড়তে আরম্ভ হ'লে কি নিয়মে খাদ্য ঠিক ক'র্তে হয় ?

ধা। ছেলের বয়স, স্বাস্থ্য এবং পরিপাক-শক্তি বিবেচনা করে খাদ্য স্থির করা উচিত। শৈশবাবস্থায় ছেলেদের

অজ্ঞ প্রত্যক্ষ অসম্পূর্ণ থাকে । খাদ্য দ্বারা ক্রমে ক্রমে তার পূর্ণতা হ'য়ে উঠে ; এমন্য লঘু-পাক ও পুষ্টিকর খাদ্যই উপকারী ।

সু । হ্যাঁ, এখন বেশ বুঝতে পেরেছি ।

ধা । তবে এখন আমি বাই, কাল আবার এসে আর একটী নতুন বিষয় বলি দিব ।

শিশুর রোগ ও রোদনের কারণ নির্ণয় ।

ধা । আজ আমার হাতে অনেক কাজ, অতএব তোমার যদি কিছু জানতে ইচ্ছে হয়, তবে শীঘ্র শীঘ্র জিজ্ঞাসা ক'র্ত্তে পার ।

সু । জন্মবার বিষয় অনেক আছে । তবে আজ একটা ছোট খাট বিষয় জেনে নেব ।

ধা । কি বিষয় গা ?

সু । আচ্ছা, ছেলেরা তো কথা কইতে পারে না । তাদের কোন রকম কষ্ট হ'লেও জানাতে পারে না । কষ্ট হ'লে কেবল কঁাদে, কিন্তু কার্নাতে কি তাদের কষ্টের কারণ জানবার কোন উপায় আছে ?

ধা । আছে বৈ কি ? এইটা মোটামুটি জেনে যে, কোন রকম কষ্ট হ'লেই ছেলেরা কঁাদে উঠে ।

সু । কি কি কারণে ছেলেরা কঁাদে থাকে ?

ধা । আমি এক এক ক'রে বলি তুমি মনে রাখ ।

(ক) ছেলেরা রাগলে কঁাদে ।

- (খ) অধিক আহারে কাঁদে ।
- (গ) কোন রকম কষ্ট বোধ ক'লে কাঁদে ।
- (ঘ) এক অবস্থায় অনেকক্ষণ শুয়ে থাকলে কাঁদে ।
- (ঙ) কোন অঙ্গ চাপা পড়লে কাঁদে ।
- (চ) কাপড় দ্বারা দৃঢ়রূপে হাত পা জড়িয়ে গেলে কাঁদে ।
- (ছ) ঠাণ্ডা জায়গায় অবস্থান ক'লে কাঁদে ।
- (জ) চোকে তীক্ষ্ণ আলো লাগলে কাঁদে ।
- (ঝ) অত্যন্ত গোলমাল হ'লে কাঁদে ।
- (ঞ) বিছানায় শৌচ প্রস্রাব ক'লে কাঁদে ।
- (ট) ছারপোকা, মশা, পিপ্‌ড়ের কামড়ে কাঁদে ।
- (ঠ) দাঁত উঠবার সময় মাড়ি সড় সড় ক'লে কাঁদে ।

সু। তবে মোটের উপর বুঝতে হবে, ছেলেরা কোন রকমে কষ্ট না পেলে কাঁদে না ।

ধা। তাই তো, ছেলেরা কথা কইতে পারে না, কাজে-কাজেই যে কোন অসুখ হ'লেই কেঁদে তা প্রকাশ করে ।

সু। তবেইত বড় গোলমেল কথা । কি অসুখের দরুণ ছেলে কাঁদছে তা পোয়াতি জানবে কি ক'রে ?

ধা। কেন, তা জানবার অতি সহজ উপায় আছে ।

সু। তবে অসুগ্রহ ক'রে সেই উপায়গুলি ব'লে দি'ন না ?

ধা। আমি এক এক ক'রে বলি, তুমি মনে রাখ ।

(ক) কান্নার সঙ্গে যদি অস্থিরতা দেখা যায়, তবে জানতে হবে ছেলের শরীরে কোন রকম গ্লানি হয়েছে ।

(খ) পেটের দিকে যদি পা তুলে কাঁদে, তবে জানবে, পেট কামড়ানি ও ব্যথা ।

(গ) মুখে আঙুল পূরে দেয় আর যদি কামড়াতে থাকে,
তবে দাঁত উঠার দরুণ ছেলে কাঁদে।

(ঘ) কাশতে কাশতে কাঁদলে ছেলের বুকে ব্যথা জানবে।

সু। ছেলের কান্নায় যেন ও সব জানা গেল। কিন্তু ছেলেরা
তো কথা কইতে কিছা মনের ভাব প্রকাশ ক'র্তে
পারে না, তবে তাদের অন্য রকম অসুখ হ'লে জানবার
উপায় কি?

ধা। কেন, যখন দেখবে, ছেলের গা খুব গরম হয়েছে,
তখন জানবে জ্বর হয়েছে।

সু। তবে গা ঠাণ্ডা হ'লে বুঝতে হবে, জ্বর ছেড়ে গ্যাছে?

ধা। এর মধ্যে একটা কথা আছে। তরুণ জরে কখন এক-
বারে গা ঠাণ্ডা হয় না। ওরকম জরে হঠাৎ ঠাণ্ডা হ'লে
কুলক্ষণ মনে ক'রবে।

সু। কি রকম কুলক্ষণ?

ধা। কারণ তাতে হাম কিছা পানিবলস্ত হ'লে হিম অঙ্গ বড়
ভয়ানক।

সু। ওতো গেল জ্বর জানবার উপায়। কিন্তু পেটের অসুখ
হ'লে কি ক'রে জানা যাবে?

ধা। তারও একটা সহজ উপায় আছে। নীরোগ অবস্থায়
ছেলেদের মলের রং হলুদে। কিন্তু পেট ফাঁপলে মল
অন্ন সবুজ বর্ণের হয়। অল্পপ্রদাহ হ'লে লালচে মল
হয়। অন্য রকম অসুখে মল কখন কখন কঠিন এবং
কখন কখন ভেদও হ'রে থাকে। ছেলেদের মল একবারে
বন্ধ কিছা বেশি হ'ওয়াও দোষের কথা।

সু। আচ্ছা, পেটের পীড়া জানবার আর কি কোন রকম লক্ষণ নাই ?

ধা। আছে বৈ কি ? পেটের পীড়া হ'লে ছেলেদের মুখে বদগন্ধ, পেটকাঁপা আর ঢেকুর উঠতে থাকে।

সু। কি কারণে ওরকম অসুখ হয় ?

ধা। খারাপ জিনিস খেলে আর ঠাণ্ডা লাগলে পেটের পীড়া হ'য়ে থাকে।

সু। অন্য রকম অসুখ জানবার কি কোন রকম উপায় আছে ?

ধা। আছে ; ঘন ঘন শ্বাস গ্রহণ হ'লে অন্তর প্রদাহের চিহ্ন জানবে।

সু। আচ্ছা, বুকের প্রদাহ হ'লে জানবার উপায় কি ?

ধা। ক্ষীণ শ্বাস ও নাকের পাতা বিস্তৃত হ'লে বুকের প্রদাহ জানবে।

সু। আচ্ছা, যদি জরের সময় বার বার দীর্ঘ নিশ্বাস বয়, তবে কি জানা যাবে ?

ধা। তাতে হাম বা বসন্ত হবার সম্ভাব।

সু। আচ্ছা, খুব ব্যায়রামের সময় যদি ঠাণ্ডা নিশ্বাস আর দুর্গন্ধ থাকে, তবে কি জানা যাবে ?

ধা। সে বড় সাংঘাতিক জানবে।

সু। মোটের উপর ছেলেকে খুব সাবধানে না রাখলে অসুখ রাখা কঠিন।

ধা। শুধু তা নয়, গোয়াড়িকেও বিশেষ সাবধানে রাখতে হবে।

সু। খাবারাদির ধরাট ক'র্ভে হ'বে বুঝি ?

ধা। তা তো হবেই; তা ছাড়া অনেক সময় পোয়াতিকে

ঔষধ সেবন করিয়েও ছেলের অসুখ ভাল ক'র্তে হয়।

সু। সে আবার কি কথা গা? ছেলের হ'ল এক রকম অসুখ

পোয়াতি আবার কি এক রকম ঔষধ খাবে?

ধা। কেন, যে ঔষধ ছেলেকে খাওয়াবার ব্যবস্থা, সেই ঔষধ

পোয়াতিকেও খাওয়াতে পারা যায়। আবার দরকার

বুঝে ছেলে ও পোয়াতিকে একই ঔষধের সেবন ব্যবস্থা
ক'র্তে হয়।

সু। আচ্ছা, ঔষধ সেবনের যে ব্যবস্থা ক'রে থাকেন, তার

কি কোন রকম নিয়ম টিয়ম আছে গা?

ধা। এই এক পাগলামির কথা মন্দ নয়; নিয়ম না থাকলে

কি চিকিৎসা চলে?

সু। তবে অলুগ্রহ ক'রে আমাকে সেগুলি বুঝিয়ে দিন না?

ধা। যদিও এবিষয় স্থির করা বড় কঠিন কথা, কিন্তু তোমার এমন
সহজ উপায় ব'লে দি'ছি যে, সহজেই ঠিক ক'র্তে পারবে।

সু। তবে সেই সহজ উপায়টা বলুন না?

ধা। ছেলের কোন রকম অসুখ হ'লে ঔষধ দিতে হ'লে

তিনটা বিষয়ে মনোযোগ দিবে।

সু। 'কি কি তিনটা বিষয়?

ধা। প্রথমত: রোগের কারণ ঠিক ক'রবে; অর্থাৎ কি কি কারণে

অসুখ হ'য়েছে, সেইটা জানবার চেষ্টা ক'রবে। দ্বিতীয়ত:

যে ঔষধ অধিকাংশ লক্ষণের সঙ্গে মিল হয় তাই ব্যবস্থা

ক'রবে? তৃতীয়ত: একটা ঔষধে উপকার না হ'লে ঔষধ

বদলাবে।

সু। এখন বেশ বুঝতে পেরেছি। কিন্তু এর মধ্যে একটা কথা আছে।

ধা। কি কথা বল না ?

সু। সচরাচর ছেলেদের কি কি কারণে অসুখ হ'য়ে থাকে, সেই গুলি বলে দি'ন না ?

ধা। এই কথা ! তবে শুনঃ—খাবার দোষ, হিম লাগা, জলে ভিজা, কোন রকম আঘাতলাগা, রাতজাগা, ভয়, শোক প্রভৃতি কারণে অস্থিরতা এইরূপ নানাকারণে ছেলেদের অসুখ হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, ঔষধ খাওয়াবার নিয়ম কিছু আছে কি ?

ধা। তা আর নাই ? প্রথমে যে ঔষধ খাওয়াবে, তাতে উপকার বোধ না হ'লে আর একটা ঔষধ ব্যবস্থা ক'রবে।

সু। কি নিয়মে ঔষধ পরিবর্তন ক'রবে ?

ধা। নূতন রোগে অধিক উপসর্গ হ'লে ঘন ঘন ঔষধ বদলাতে হয়। নতুবা একটা ঔষধ চব্বিশ ঘণ্টা ব্যবহার করার পর উপকার না হ'লে তা বদলাতে হয়। আর পুরাতন রোগে এক সপ্তাহ অভাবপক্ষে তিন চারি দিনের মধ্যে উপকার বোধ না হ'লে ঔষধ বদল ক'র্ত্তে হয়।

সু। আচ্ছা, দিনের মধ্যে কোন সময়ে ঔষধ খাওয়ালে অধিক উপকার হ'তে পারে ?

ধা। খালি পেটে অর্থাৎ অভুক্ত অবস্থায় অধিক ফল হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, বাদের দিনের মধ্যে দু'তিনবারে ঔষধ খাওয়াতে হয়, তাদের পক্ষে কি ক'র্ত্তে হবে ?

ধা। খাবার দেড় বা দু ঘণ্টা পরে ঔষধ খাওয়াবে। তবে যখন খুব দরকার বুঝবে, বা রোগ ও যাতনা প্রবল হচ্ছে দেখবে, তখন কোন নিয়ম খাটে না, কাজেকাজেই ঘন ঘন ঔষধ দিতে হবে। রোগের সময় আর একটা বিষয়ে খুব মনোযোগ রাখা আবশ্যক।

সু। সে বিষয়টা কি ?

ধা। পথ্যের খুব ধরাট ক'র্তে হয়। কারণ হাজার কেন, ভাল ঔষধ দাও না, পথ্যের অনিয়ম হ'লে কিছুতেই ফল হয় না।

সু। সে কথা ঠিক।

ধা। কি রকম ক'রে ছেলেদের অসুখ নির্ণয় ক'র্তে হয়, তা তো এখন বুঝতে পারেন ?

সু। অমন ক'রে জলের মত বুঝিয়ে দিলে কে না আর বুঝতে পারে ?

ধা। তবে বাছা! যা যা ব'লেম, বেশ ক'রে মনে রেখ; আমি এখন আসি।

কি কারণে শিশু শীর্ণ হয়।

সু। আজ সকালে পকালে এসেছেন ভাল হ'য়েছে।

ধা। কেন গা ?

সু। আমাদের খোকা দিন দিন শুকিয়ে উঠছে, কেন যে এমন চনামেরে যাচ্ছে, কিছুই বুঝতে পারছি না। তাই ভাবছি আপনি এলে ছেলেদের শীর্ণ হওয়ার কারণ জেনে নেব।

ধা। অনেকগুলি কারণে ছেলেরা শীর্ণ হ'য়ে থাকে।

স্ব। কোন রকম রোগের দরুন এরূপ হয় কি?

ধা। রোগের জন্ত হ'লে তো স্পষ্ট বুঝা যায় এবং যে রোগে রোগী হয়, সে রোগ ভাল হ'লেই সেরে যায়। কিন্তু অনেক সময় দেখা যায়, কোন রোগ নাই অথচ বাছারা শুকিয়ে দড়ি হ'য়ে যাচ্ছে।

স্ব। আপনি ঠিক ব'লেছেন, খোকার কোন রোগ নাই, অথচ দিন দিন শুকিয়ে উঠছে।

ধা। স্বাস্থ্য-রক্ষার অনিয়ম হ'লে ছেলেরা অমনতর কাহিল হ'য়ে থাকে।

স্ব। কি রকম অনিয়ম গা?

ধা। খাবার দোষে ওরকম হ'তে পারে।

স্ব। ভাল ক'রে বুঝিয়ে দি'ন না?

ধা। এই মনে কর, ছেলে যে পরিমাণে মাই দুধ খেতে পারে, তার চেয়ে যদি কম খাওয়ান যায় কিম্বা অপুষ্টি-কর স্তন-দুগ্ধ খেলেও ছেলে শীর্ণ হ'য়ে থাকে।

স্ব। আর কোন রকম খাবার দোষে হয় না কি?

ধা। হয় বৈ কি? গুরু-পাক কিম্বা অপুষ্টি-কর অথবা অধিক খাবার খেলেও ওরকম হ'য়ে থাকে।

স্ব। তবে তো ছেলেদের খাবার বিষয়ে খুব ধরাট ক'র্ভে হয়?

ধা। তা আর একবার ক'রে? যার যতটুকু দরকার তা চাইতে কম কিম্বা বেশী আহাৰ উভয়ই দোষের।

স্ব। আচ্ছা, খাওয়ার দোষ ভিন্ন আর কি কি কারণে ছেলেরা চনামেরে যায়?

ধা। বাসস্থানের দোষেও ও রকম হ'তে পারে ।

সু। সে আবার কি ?

ধা। কেন, জান না কি ? যে ঘরে ভাল রকম বাতাস বয় না, সে ঘরে যদি ছেলে বাস করে, তবে সে দিন দিন শুকিয়ে উঠে ।

সু। তবে খুব বাতাস চলা ঘরে বাস করা ভাল ?

ধা। কিন্তু এর মধ্যে একটা কথা আছে । বাতাস বিগুন্ধ হওয়া আবশ্যক ; নতুবা ধারাপ বাতাসে আরো সর্কনাশ ক'রে তুলে ।

সু। হ্যাঁ, এখন বুঝ্লেম, যে ঘরে বিগুন্ধ বাতাস বয়, সেই রকম ঘরই স্বাস্থ্যের পক্ষে ভাল ?

ধা। তা নয় তো আর কি ?

সু। আচ্ছা, এ ছাড়া বাসস্থানের আর কি কোন দোষ হ'রে থাকে ?

ধা। হয় বৈ কি ? নিয়ম কিছা সাঁাতা জায়গায় ছেলেকে বাস করালে ছেলে দিন দিন শীর্ণ হ'রে থাকে ।

সু। আচ্ছা, আর কি কারণে শিশুরা শীর্ণ হ'রে থাকে ?

ধা। সেই পরিমাণে অঙ্গচালনা করা আবশ্যক, তার কম হ'লেও ছেলেরা শুকিয়ে উঠে ।

সু। তবে তো অঙ্গচালনা ক'র্ভে না দেওয়া বড় দোষ ?

ধা। সে আবার একবার ক'রে ? উপযুক্ত পরিমাণে চালনা না হ'লে অঙ্গ প্রত্যঙ্গ পরিপুষ্ট হ'তে পারে না ।

সু। হ্যাঁ, এখন বুঝ্লেতে পার্লেম । আচ্ছা, আর কি কারণে ও রকম হ'রে থাকে ?

ধা । ছেলের অপরিষ্কার রাখলে দিন দিন তারা শুকিয়ে উঠে ।

স্ব । তবে তো অপরিষ্কার রাখা বড় দোষ ?

ধা । তা আর নয় ? অপরিষ্কার থাকলে অনেক রকম রোগ হ'তে পারে ।

স্ব । আচ্ছা, আপনি যে বলেন, অনেক রকম কারণে ছেলেরা শীর্ণ হ'য়ে থাকে, তার আর ছুই এক রকম কারণ বলুন না ?

ধা । দাঁত উঠবার সময়ও অনেক ছেলে শুকিয়ে উঠে ।

স্ব । আর কি কারণে হয় অল্পগ্রহ ক'রে বলুন না ?

ধা । অনেক দিনের পেটের ব্যাঘ্রাম কিম্বা কৃমি হ'লেও ছেলেরা শুকিয়ে উঠে ।

স্ব । ও সব তো এক একটা রোগ ; রোগ হ'লে যে কাহিল হ'বে তা আর আশ্চর্য্য কি ?

ধা । শুধু ও ব'লে নয়, মা রাপের দ্বায়েও অনেক ছেলে চুনা মেরে যায় ।

স্ব । সে আবার কি গা ?

ধা । বাপ মায়ের গরমির পীড়া কিম্বা কাশ রোগ থাকলেও সেই গর্ভের ছেলে শুকিয়ে উঠে ।

স্ব । তবে তো এমন সব রোগে সন্তান হওয়া বড় দোষ ?

ধা । দোষ বলে আবার গা ? ওতে ছেলের না হ'তে পারে, এমন সন্দেহ নাই । তোমাকে তো পূর্বে বলেছি, পিতা মাতার রক্ত দূষিত হ'লে, সেই রক্তে যে ছেলে জন্মে তারও রক্ত দূষিত হ'য়ে থাকে ।

স্ব । যে সব বাপ মায়ের রক্ত দূষিত, তাদের খুব সাবধান থাকা উচিত ?

ধা। সে কথা আবার বলতে ? অনেক পাষাণ পিতা মাতার দোষে যে, কত সোণার চাঁদ নানা রকম রোগ ভোগ করে, তা দেখলে বুক ফেটে যায়। ফলকথা ঐ সব রোগাক্রান্ত পিতা মাতার ঔরসে বা গর্ভে স্থান দেওয়া আর ছেলেকে কালসপের মুখে রাখা একই কথা।

স্ব। গরমি রোগটা কি এত ভয়ানক ?

ধা। ভয়ানক বলে ভয়ানক। গরমি আর পারা ব্যবহারে দেশের যে কি সর্বনাশ হচ্ছে তা আর বলবার নয়।

স্ব। যাতে এত সর্বনাশের কথা তাতে লোক সাবধান হয় না কেন ?

ধা। আশ্রমে ঝাঁপ দিলে পুড়ে ম'রতে হয় তা দেখেও কি পতঙ্গ সাবধান হয়ে থাকে ?

স্ব। পতঙ্গ যেন অবোধ প্রাণী, কিছুই বুঝে না ; কিন্তু মানুষ তো আর তা নয় ?

ধা। যে সব মানুষ নিজের স্বাস্থ্য, সম্ভানের স্বাস্থ্য এবং বংশ পর্যান্ত লোপ ক'র্ত্তে পারে, তাদের স্থায়ী মহাপাপী আর কে আছে ? বা'হোক যদি সময় থাকে, তবে আর একবার দবসরক্রমে গরমি ও পারার অনিষ্টের ফলাফল তোমায় বেশ করে বুঝিয়ে দেব।

স্ব। তবে এখন সে সব কথা থাক। আচ্ছা, কত বয়স পর্যন্ত ছেলেদের চনামারী রোগ হয়ে থাকে ?

ধা। সচরাচর এক হ'তে আর তিন বৎসরের ছেলেদের ঔরকম হ'তে দেখা যায়।

সু। আচ্ছা, চনাশরি। রোগে প্রথমে কি কোন রকম উপসর্গ হ'য়ে থাকে ?

ধা। তা বড় দেখা যায় না ; তবে প্রথমে ছেলেরা খুব রোগা হ'তে থাকে । পরে ক্রমে ক্রমে ঢোক বসা, নাক স্ফুটনা, খুঁতি (চিবুক) উঁচু হয়। পেট ডগরা, কারো কারো বা খোলে পড়া, গায়ের চামড়া জোবড়ান কিম্বা শুকনা এবং ফোরহীন হয়। অত্যন্ত কিদে হয়, কখন কখন বমি হয়। পেটে অন্ন হয় ; বাহ্যে শরীর কিম্বা হড়হড়ে এবং টক সাদাটে ভেদ হয়, অবশেষে অরুপ্রকাশ হ'তে থাকে ।

সু। ওরকম অসুখ হ'লে কি করা আবশ্যিক ?

ধা। প্রথমে রোগের কারণ দেখবে, তারপর নিবারণ চেষ্টা ক'রবে ।

সু। আচ্ছা, পোয়াতির স্তনদুগ্ধের দোষে অসুখ হ'লে কি করা উচিত ?

ধা। বেশ স্নহশরীর ধাই নিযুক্ত ক'রবে কিম্বা গাধার দুধ খাও-
রাবে, আর শরীর স্নহ রাখবার যে সব নিয়ম, সেই সব
নিয়ম মত চলতে হবে। এখন বাছা ! তোমার মনের
খট্কা ভাঙল ত ?

সু। হাঁ, এখন বেশ বুঝতে পেরেছি ।

ধা। তবে আমি এখন আনতে পারি। তুমি সব কথাগুলি
বেশ ক'রে মনে রেখ, আর যা বা জিজ্ঞাসা করবার আছে
তা কাল আবার এসে বলবে ।

স্তনদানের সাধারণ বিধি ।

ধা। কদিন ধরে তোমাকে তো অনেক বিষয় ব'লেম, আজ আবার কোন্ বিষয় জানতে ইচ্ছা কর ?

স্ব। আজ মাই খাওয়াবার নিয়মটা জেনে নেব ।

ধা। এটা জানা খুব আবশ্যক বটে । কারণ অনেক সময় দেখা যায়, মাই দেওয়ার দোষে ছেলেদের নানারকম অসুখ হ'য়ে থাকে ।

স্ব। আচ্ছা, সে দোষ নিবারণের কি উপায় কিছু নাই ?

ধা। আছে বৈ কি ? পোয়াতি যদি দুর্বল কি রোগাক্রান্ত হয় অথবা তার স্তন-দুগ্ধে পুষ্টি-কর পদার্থের অভাব ঘটে, তবে ছেলেকে স্তন-পান ত্যাগ করাতে হবে ।

স্ব। আর কি রকম অবস্থায় ছেলেকে মাই দিতে নিষেধ ?

ধা। মাইতে কোড়া কিম্বা মাইয়ের বোটা কাটলে মাই দেবে না ।

স্ব। হ্যাঁ, ওরকম অসুখে কি ক'রে মাই দেবে ?

ধা। তা ছাড়া পোয়াতির যদি মুচ্ছা, হুগী, বা বায়ুরোগ, ক্ষয় বা বক্ষ্যাকাল কিম্বা গরমির পীড়া থাকে, তবে কখনই ছেলেকে মাই দেবে না ।

স্ব। কেন, দিলে কি হয় ?

ধা। ঐ সকল রোগ ছেদের হবার সম্ভব ।

স্ব। তবে তো বড় ভয়ানক কথা ! পোয়াতিকে খুব সাবধান হ'তে হবে ?

ধা। সে আর একবার ক'রে গা ? প'রোই তো তোমাকে

ব'লেছি, পোরাতির শরীর নীরোগ না হ'লে ছেলের স্বাস্থ্য
কখনই ভাল থাকে না ।

সু । যদি ঐরূপই ঘটে, তবে কি ক'রে ছেলে মানুষ ক'রবে ?

ধা । এমনস্থলে খাজী অর্থাৎ বাই রেখে ছেলেকে মাই দিতে
হবে ।

সু । কি রকম খাজীর মাই খেলে ছেলে বেশ সুস্থ থাকতে
পারে ?

ধা । শিশু-প্রিয়, শান্ত, সুস্থ, সবলশরীর এবং পোরাতির সম
বয়স্কা ও এক সময়ে প্রসবিনী খাজীর মাই খেলে ছেলের
কোন অসুখ হয় না ।

সু । তবে যাকে তাকে খাজীর কাজে নিযুক্ত ক'রে চলে না
দেখছি যে ?

ধা । তাও কি হ'তে পারে ? আমাদের চিকিৎসা-শাস্ত্রে ব্যবস্থা
আছে, স্বভাভীয়া, কুলীনা, স্বাধীনা, লোভ-শূভা, আর যার
অন্তঃকরণে সন্তানস্নেহ আছে ছেলেকে আপনার সন্তানের
মত দেখে, এরূপ জীলোককে খাজী নিযুক্ত ক'রবে । (১)

সু । আচ্ছা, যদি খাজী অপ্রাপ্য হয়, তবে কি করা উচিত ?

ধা । গাধার দুধ খেতে দিলে চলবে ।

(১) পিতাধর্মদি বালস্ত বিদধ্যাত্মশ্রমাতরম্ ।

সুবিচার্য গুণাক্ষোষানকুর্য্যাক্ষাজীঃ তদেদৃশীম্ ॥

সর্বাঃ মধ্যবয়সাঃ সচ্ছীলাঃ সুদিতাঃ সদা ।

শুদ্ধহৃদ্যাহরক্ষীরঃ সর্বসামতিবৎসলাম্ ॥

স্বাধীনাম্লসন্তপাঃ কুলীনাঃ স্বজ্ঞানাত্মজাম্ ।

কৈতবেন পরিত্যক্তাঃ নিজপুত্রসদৃশাঃ শিশৌ ॥

সু। গাধার দুধ কি ছেলের পক্ষে উপকারী ?

ধা। এই দুধ অভ্যস্ত লম্বু আর নারী-দুগ্ধে সমান উপকারী ।

সু। কি রকম ক'রে গাধার দুধ খাওয়াতে হয় ?

ধা। এই দুধ আল দিতে হয় না ; ইহা বোতলে পূরে রাখবে।

ছেলেকে যখন দুধ দেওয়ার দরকার হবে, তখন গরম জলে বোতলটা ডুবিয়ে তার পর ছেলেকে খেতে দেবে।

সু। গাধার দুধ অভাবে আর কোন্ কোন্ দুগ্ধে ছেলে মানুষ করা যায় ?

ধা। ছাগল ও গাই দুধ খাওয়ালে চলতে পারে।

সু। আচ্ছা, এখন দেখতে পাই যে, বিড়কে ক'রে দুধ না খাইয়ে অনেকে কাচের মাইতে (কৃত্রিম স্তনে) দুধ খাইয়ে থাকে, সেটা কি ভাল ?

ধা। —বিড়কে করে দুধ খাওয়ান চাইতে ওরকম বোতলে দুধ খাওয়ান খুব ভাল।

সু। কেন ?

ধা। ওতে ছেলেরা নিজের দরকারমত দুধ খেতে পারে ; দরকারের অধিক খায় না। কালেকালেই অধিক দুধ খাওয়ানর দরুণ কোন অন্ত্র হয় না ; আর ছেলেরা দুধ খাবার সময় কাদে না।

সু। তবে তো কাচের মাই ছেলের দুধ খাওয়ানর পক্ষে খুব ভাল ?

ধা। ভাল বটে, কিন্তু ঐ দুধের পাত্রটি বেশ করে পরিষ্কার রাখতে হয়।

সু। কি নিয়মে রাখলে পরিষ্কার থাকে ?

ধা । নিয়ম টিয়ম আর এমন কিছুই নয়, তবে দুধ খাওয়ানর পরেই গরম জলে উহা ধুতে হবে আর বোটাটা ঠাণ্ডা জলে ভিজিয়ে রাখবে ।

স্ব । এ তো গেল দুধ খাওয়াবার ব্যবস্থা ; কিন্তু পোয়াতিদের মাইতে প্রসবের কতক্ষণ পরে দুধ আসে ?

ধা । এক নিয়মে সকলের মাইতে দুধ হয় না ; কারো কারো তিন চারি দিনে, কারো কারো বা সাত আট দিনের পর দুধ নাবে ।

স্ব । আচ্ছা, অনেকে যে, তিন চারি দিন পর্য্যন্ত ছেলেকে পোয়াতির মাই খেতে দেয় না, সে নিয়মটা কেমন ?

ধা । সে নিয়ম ভাল নয় । পরমেশ্বর যখন ছেলের জীবন রক্ষার জন্ত মায়ের স্তনে দুধের স্রষ্টি ক'রেছেন, তখন ছেলেকে মাই না দেওয়া অন্তায় ।

স্ব । তা তো বুঝ্লেম্ কিন্তু এই যে ব'ল্লেন, সকল পোয়াতির এক নিয়মে মাইতে দুধ আসে না, তখন মাই দিয়ে লাভ কি ?

ধা । লাভ আছে, ঈশ্বরের কেমন দয়া যে, ছেলে মাই টানতে আরম্ভ ক'লেই মাইতে দুধ নাবে ।

স্ব । আচ্ছা, সকল পোয়াতির কি মাইতে সমান দুধ নানে ?

ধা । তাও কি কখন হয় গা ?

স্ব । তবেই তো গোলের কথা ?

ধা । গোলের কথা আবার কি ?

স্ব । আচ্ছা, যাদের মাইতে কম দুধ হয়, তাদের ছেলে মানুষ করার উপায় কি ?

ধা। কেন, তারা অল্প দুধ খাইয়ে সে অভাব যুগুৎপন্ন হবে।

সু। সে যেন হ'ল, আর যাদের মাইতে অধিক দুধ নাবে,
তারা কি ক'রবে ?

ধা। তারা যদি বুঝতে পারে, মাইদুধেই ছেলের অভাব
মিটছে, তবে অল্প দুধ খেতে দেবে না।

সু। হ্যাঁ, এখন বেশ বুঝতে পার্লেম।

ধা। এই সঙ্গে আর একটা কথা জেনে রাখ, পোয়াতি যদি
ছেলেকে একটা মাই সর্বদা খেতে দেয়, তবে আর একটা
মাইতে অধিক দুধ সঞ্চার হবে।

সু। যে তো ভালই ; ছেলের খাবার মজা হবে।

ধা। তবেই সর্বনাশ ! মাইতে ওরকম অব্যবহার্য্য দুধ জমা
হ'লে, তাতে যে অপকার হ'য়ে উঠবে ?

সু। কি অপকার হবে ?

ধা। ওতে কটা অপকার হবার কথা। প্রথমতঃ, অধিক দুধ
সঞ্চয়ে থুন্কো, দ্বিতীয়তঃ, ছেলে ক্রমাগত একবারে এক-
দিকে কা'ত হয়ে অধিকক্ষণ ধ'রে মাই খেলে, তার সেই
অঙ্গ রঁকা হওয়ার সম্ভব।

সু। এ তো দেখছি বড় দোষ ! তবে কি নিয়মে মাই
দিতে হবে ?

ধা। ক্রমাগত একটা মাই না খাইয়ে পরিবর্তন ক'রে খাওয়ালে
চ'লতে পারে।

সু। আচ্ছা, সর্বদা ছেলেকে মাই দিলে স্তনদুগ্ধের কোন
অপকার হয় কি ?

ধা। হয় বৈ কি, বিশ্রাম না পেলে মাই দুগ্ধের অঙ্গ হ'য়ে

থাকে । আর দুধ-হীন স্তন পানে ছেলের পেট কামড়ানি
ও উদরের পীড়া হ'য়ে থাকে ।

সু । প্রথম প্রথম ক ঘণ্টা অন্তর মাই দিতে হয় ?

ধা । দিবসে দুইতিন ঘণ্টা, অন্তর মাই দিলে চলতে পারে ।

আর ছেলে দু তিন মাসের হ'লে, রাত্রে তিন চারিবার
দেবে ; তার পর ক্রমে কমিয়ে আনতে হয় ।

সু । আচ্ছা, স্তন-দুগ্ধ কমে আসতে থাকলে কি করা উচিত ?

• ধা । পোয়াতিকে সুপথ্য দেবে । যাতে দুধ বাড়ে এমন জিনিস
খেতে দিতে হবে ।

সু । কি রকম জিনিস খেলে পোয়াতির দুধ বেড়ে থাকে ?

ধা । সিঙ্গী, মাগুর, বাইন, পাকাল মাচ কিছা গেঁড়ি, কাঁক-
ড়ার কোল আর যে পরিমাণ হজম শক্তি থাকে, সেই পরি-
মাণে দুধ খেতে দেবে ।

সু । এসব তো সহজেই পাওয়া যায়, আর ভাবনা কি ?

ধা । জিনিস তো সহজ বটে, কিন্তু জানা আর সেইরূপ বুঝে
চলাই দরকার । নতুবা শুধু জেনে রাখার কোন ফল হয় না ।

সু । সে কথা সত্য ।

ধা । এখন তো তোমার জানা শেষ হ'লো, তবে আমি আসি
কাল এসে আবার আর একটী বিষয় বলব ।

দুগ্ধ সম্বন্ধে সাবধানতা ।

সু । আপনার দেখা গেলে কত কথাই য়ে, জানতে ইচ্ছা হয়,
তা আর বলব কি ?

ধা। ভালই তো। আজ আবার কি জানতে ইচ্ছা হ'য়েছে, বল না ?

সু। ছেলেদের হুধের বিষয়ে কি রকম সাবধান হ'তে হয় ?

ধা। বাছা ! তুমি বড় ভালকথা জিজ্ঞাসা ক'রেছ। অনেক পোয়াতি ও গিরিকে দেখা যায়, তাঁরা ছেলের যে প্রাণ হুধ, তার ভাল মন্দের দিকে দৃষ্টি করেন না।

সু। হুধের প্রতি আবার কিরূপ দৃষ্টি রাখতে হয় ?

ধা। দৃষ্টি না রাখলে বা যখন তখনকার দোয়া হুধ খেতে দিলে ছেলের অসুখ ক'র্বে যে ?

সু। তবে ছেলের জন্য কি রকম নিয়মে হুধ হুতে হবে ?

ধা। কেন, প্রাতঃকালে যে হুধ দোয়া হবে, দুপুর পর্য্যন্ত সে হুধ খাবে আর সন্ধ্যার সময়ের দোয়া হুধে রাতে খাওয়া চ'লবে অর্ধচ কোন অসুখ ক'র্বে না।

সু। কি রকম দোয়াহুধে ছেলেদের অসুখ হ'য়ে থাকে ?

ধা। পূর্বদিনের বাসী অথবা ভোরে দোয়া হুধ সারাদিন খেতে দিলে অসুখ হয়। বাসীহুধ ছেলেদের পক্ষে বিষ-তুল্য।

সু। হ্যাঁ গা ! বাসীহুধের দোষ কি ?

ধা। দোষ আবার কি জিজ্ঞাসা ক'চ্ছ, বাছা ? তাতে বিস্তর দোষ ; তাহা গুরু, ভার, রোগ-জনক আর সহজে হজম হয় না।

সু। আচ্ছা, ভাল না দিবে যদি কাঁচা হুধ খাওয়ান যায়, তাতে কি কোন অনিষ্ট হয় ?

ধা। সারাদিন কাঁচা হুধ খাওয়ালে পেট ভার কল্পে, আর চোকের পীড়া হয়।

সু । তবে যেন কোন দুধই কাঁচা খাওয়ান ভাল নয় ?

ধা । এর মধ্যে একটি কথা আছে । 'মানুষের দুধই অপক ব্যবহার হ'য়ে থাকে । আর আর দুধ গরম ক'রে নিতে হয় । তবে বালক বালিকাদের কাঁচা দুধ খাওয়াতে হ'লে প্রাতে টাটকা দেওয়া দুধ অর্থাৎ দুধ গরম থাকতে থাকতে খেতে দিতে পারা যায় ।

সু । আচ্ছা, দুধ জাল না দিয়ে কতকক্ষণ রাখলে নষ্ট হয় না ?

ধা । তিন মুহূর্ত্ত অর্থাৎ ছ দণ্ডকাল অতগুল অবস্থায় রাখলে দুধ বিকৃত বা খারাপ হ'য়ে থাকে ।

সু । তবে তো দেখছি ছেলেদের দুধ আগে জাল দিয়ে রাখা উচিত ?

ধা । সে কথা আবার বলতে ? ছ দণ্ডের পর বার দণ্ড কাঁচা থাকলে দুধ দূষিত হ'য়ে থাকে । আর বার দণ্ডের পর তা বিষ-ভূগ্য হ'য়ে উঠে ।

সু । আচ্ছা, গৃহস্থঘরে দেখতে পাই, নকল পরিবারের দুধের সঙ্গে ছেলেদের দুধ জাল দেওয়া হ'য়ে থাকে, সে নিয়ম কি ভাল ?

ধা । না, ছেলেদের দুধ পৃথক জাল দিয়ে স্বতন্ত্র পাত্রে রাখা উচিত । আর যে পাত্রে ছেলেদের দুধ থাকবে, ঠাণ্ডা জলে পাত্রটি বেশ ক'রে ধুয়ে রাখা আবশ্যক । যে কড়াতে দুধ জাল দিতে হয়, তা রোজ উত্তমরূপে মাজতে হয় ।

সু । আচ্ছা, যদি ঘটনাক্রমে জালে দুধ ম'রে ঘন হয়, তবে কি সে দুধ ছেলেকে খাওয়াতে পারা যায় ?

ধা । আঃ সর্বনাশ ! ছেলেকে ঘনদুধ খাওয়ান আর হাতে ক'রে তার মুখে বিষ দেওয়া একই কথা ।

আর একটি কথা জিজ্ঞাসা করে রাখি, ছেলের হুঁ
কি নিয়মে রাখতে হবে ?

ধা। নিয়ম আর কি বাছা ! কোন রকমে যেন হুঁ খারাপ
না হয় । ছেলের জন্য হুঁটা পাত্র ব্যবহার করা ভাল ।
একটীতে হুঁ রাখতে হবে । আর একটি পাত্রে হুঁ
খাওয়াতে হবে । যে পাত্রে হুঁ থাকবে, তার উপর এক-
খানি পরিষ্কার তাঁজ করা কাপড় এরূপভাবে আচ্ছা-
দন দেবে যেন তাতে হুঁ না লাগে অথচ বেশ ঢাকা
পড়ে ।

হু। কি রকম হ্যা

ধা। শীতল জায়গায় রাখবে । রন্ধন-শালার ছেলের হুঁ
রাখা ভাল নয় ।

হু। কেন, তাতে দোষ কি ?

ধা। দোষ এই যে, ব্যাক্তনাদি সংলগ্ন বাতাস হুঁ লেগে তা
দূষিত করে তুলে ।

হু। তবে রন্ধন-শালার ছেলের হুঁ রাখা তো বড় দোষ ?

আচ্ছা, আপনি যে সকল জন্তুর হুঁ খাওয়ার কথা ব'লেন
কিন্তু কোন্ জন্তুর হুঁয়ের কি গুণ তা তো ব'লেন না ।

ধা। ভিন্ন ভিন্ন জন্তুর হুঁয়ে ভিন্ন ভিন্ন গুণ ।

হু। আচ্ছা, নারীহুঁয়ের গুণ কি কি ?

ধা। হুঁয়ের সাধারণ গুণ স্বাদু, মিষ্ট, তেলকর, বাত-
বাতপিত্ত-হারক, শুক্রবৃদ্ধি-কর, প্লেগা-কর এবং গুরু ।
নারী-হুঁ প্রাণ-ধারণক, পরীর-হিতকর, বলকর এবং তৃপ্তি-
জনক ।

স্ব। গো-দুগ্ধের গুণ কি কি ?

ধা। প্রাণ-বারক, বল-কর, পুষ্কযক-কর, অগ্নিকর, রক্তপিত্ত, বিকার ও শ্বাসকাশ-নাশক ।

স্ব। ছাগীদুগ্ধের গুণ কি কি ?

ধা। মধুর, লীত, বলবর্দ্ধক অগ্নিকর, রক্তপিত্ত, বিকার ও শ্বাসকাশ-নাশক ।

স্ব। মেবীদুগ্ধের গুণ কি কি ?

ধা। শুক, সাহু, নিম্ব, উষ্ণ, কফপিত্ত-নাশক ।

স্ব। মহিবীদুগ্ধের গুণ কি কি ?

ধা। অতিনিম্ব, নিদ্রা-কর, অগ্নি-নাশক ।

স্ব। আচ্ছা, কোন্ সময় দুধ খেলে কি রকম উপকার বা অপকার হ'য়ে থাকে ?

ধা। প্রভুত্বে গো-দুগ্ধ শুক, রোগোৎপাদক, ভার এবং সহজে জীর্ণ হয় না ।

স্ব। তবে কোন্ সময় দুগ্ধপানে উপকার ?

ধা। সূর্য্য উঠলে অর্থাৎ আধ প্রহরের পর দুগ্ধ পানে স্বাস্থ্য ভাল থাকে ।

স্ব। তখন খেলে গুণ কি

ধা। লঘু, সুপথ্য আর অগ্নি-বর্দ্ধক ।

স্ব। আচ্ছা, কোন্ রকম গরুর দুধে কি প্রকার গুণ তার কি কোন ব্যবস্থা আছে ?

ধা। তা আর নাই ? বৎসহীনা কিম্বা বালবৎসা গাভীর দুধে দোষ আছে ।

স্ব। তবে কোন্ প্রকার গাভীর দুধ প্রশস্ত ?

ধা । যে গাভী একবর্ণবৎস প্রসব করেছে তার দুধ আর

সাদা ও কাল বর্ণের গাভীর দুধই প্রশস্ত ।

সু । দুধেরও আবার এত বিচার আছে গা ?

ধা । তা আর নাই ; আবার শুনঃ—যে গাভী ঈক্ষু, মাষকলাই,

ব্রহ্মপত্র খায় আর যে গরু উর্দ্ধশৃঙ্গ, সেই গরুর দুধ কাঁচাই
খাও কিম্বা জ্বাল দিয়েই খাও তাতে বিলক্ষণ উপকার ।

সু । ছেলেকে সে গরুর দুধ খাওয়ান তো তবে বড় দোষ ?

ধা । তা নয় তো কি ? নবপ্রসূতা গাভী কিম্বা ছাগী প্রভৃতি
পশুর দুধ মধুর বটে, কিন্তু তাতে খারের ভাগ অধিক আর
রক্ত, পিত্তদাহ এবং রক্তরোগ উৎপাদন করে, এজন্য
পান করা উচিত নয় ।

সু । তবে কি রকম বয়সের গাভীর দুধ ভাল ?

ধা । প্রথম প্রসূতা গাভী, ছাগী প্রভৃতির দুধ গুণ-হীন ও
অসার ; মধ্যম বয়সের দুধই তেজস্কর আবার বৃদ্ধ বয়সের
দুধ দুর্বল ।

সু । আচ্ছা, প্রসবের পর কতদিনের দুধ ভাল ?

ধা । প্রসবের পর তিন মাসের যে দুধ তাই অতি উত্তম ।

সু । ভালকথা এই সঙ্গে দুই একটা খট্কা ভেঙে নিই ।

ধা । আবার কিসের খট্কা গা ?

সু । আচ্ছা, কোন্ কোন্ রোগে দুধের কিরূপ দোষ জন্ম ?

ধা । পুরাতন জরে যদি কম নিশ্চেষ্ট হয়, তবে দুধ অমৃত
তুল্য । কিন্তু নবজরে বিষবৎ । (১)

(১) জীর্ণজরে করে কীণে কীরং স্তাদমৃতোপমং ।

তদেব তরুণে পীতং বিষবদ্ধান্তি মাছুষম্ ॥

সু। এখন দেখছি যে, হৃদয়ের মত উপকারী জিনিস আর কিছুই নাই। হৃদই মানুষের প্রাণ ।

ধা। সে কথা সত্য বটে, কিন্তু তাই ব'লে রাত দিন যখন ভখন হৃদ খাওয়া কিছু নয় । (২)

সু। যে হৃদ আমাদের প্রাণিস্বরূপ, আমরা সে হৃদয়ের বিষয় কিছুই জানি না। এসব তত্ত্ব জানা থাকলে আর ভাবনা কি ?

ধা। বাস্তবিক হৃদ অত্যন্ত উপকারী খাদ্য । শরীর বৃদ্ধি ও রক্ষার জন্য যে যে জিনিসের দরকার, বিত্ত্ব হৃদে সে সমস্তই আছে। বিশেষতঃ শিশুর পক্ষে হৃদ আপনা আপনিই হজম হয়, কোন শক্তির প্রয়োজন হয় না।

সু। সেই জন্যই ছেলেরা কেবল বুঝি হৃদ খেয়ে বেড়ে উঠে ?

ধা। তা নয় তো কি ? যাদের শরীর সম্পূর্ণরূপে বৃদ্ধি পায় নাই, হৃদ তাদের পক্ষে অত্যন্ত উপকারী ।

সু। এখন দেখছি যে, ছেলেকে সুস্থ রাখতে হ'লে, হৃদের প্রতি খুব দৃষ্টি রাখতে হয়। কারণ হৃদের দোষে বিস্তর অপকার হবার কথা ।

ধা। এই সকল বিষয়ে যাদ দৃষ্ট রেখে পোয়াতরা

(২) স্নিগ্ধগীতং শুক্লং ক্ষীরং সর্বকালং ন সেবয়েৎ ।

দীপ্তাগ্নিং কুরুতে মন্দং মন্দাগ্নিং নষ্টমেব চ ॥

বৃষাৎ বুৎহণমগ্নিবর্দ্ধনকরং পূর্বাভূপীতং পয়ঃ ।

মধ্যাহ্নে বলদায়কং রতিকরং কৃষ্ণস্ত বিচ্ছেদনং ॥

বাল্যে বহ্নিকরং ততোবলকরং বীৰ্য্যপ্লবং বার্বিকে ।

রাত্রৌ ক্ষীরমনেবদোবশনং সেবাং স্ততঃ সর্বদা ॥

ছেলে মানুষ করে, তবে কি আর ছেলের কোন অসুখ হয় গা ?

স্ব। এদেশের পোয়াতিরা এসব দরকারী বিষয়ে আদৌ দৃষ্টি রাখে না।

ধা। নেটী বড় দোষ ; গর্ভে সন্তান ধ'লেই পোয়াতির কাজ শেষ হয় না, ছেলের স্বাস্থ্য ও জীবনের প্রতি সতর্ক থাকা প্রধান কাজ।

স্ব। কটী পোয়াতি তা মনে ক'রে থাকে গা ?

ধা। না থাকা বড় দোষ। বা হোক কথায় কথায় অনেক বেলা হ'য়ে পড়েছে, আজ আমি আর ব'নুতে পারি না। তবে তুমি থাক, আমি আসি।

শিশুর নিদ্রা-ব্যবস্থা।

স্ব। শিশুপালনের অনেক কথা তো আপনি বলেছেন, কিন্তু ছেলেকে ঘুমপাড়ানর কোন কথায় তো ব'লেন না ?

ধা। আগে বলি নাই ব'লে তো আর সময় যায় নাই বাছা ! আজ তোমাকে ছেলেকে ঘুমপাড়াবার নিয়ম ব'লে দেব। কিন্তু ঘুমবার কথা ব'ল'তে-হ'লে আগে শয়নের নিয়মটা জানা আবশ্যক।

স্ব। শোয়ার আবার নিয়ম কি গা ?

ধা। নিয়ম অনেক আছে। আচ্ছা, বল দেখি, ছেলে যখন গর্ভে থাকে, তখন ঠাণ্ডায় থাকে না গরমে থাকে ?

স্ব। গর্ভে বাতাসাদি লাগে না, ক'হে কাজেই গরমে থাকে।

ধা। ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর যদি সে রকম গরমে না রাখা যায়,
তবে নিশ্চয়ই ছেলেদের অসুখ হবার কথা ।

সু। সে কথা ঠিক বটে; তবে ছেলেকে কি রকম ক'রে
রাখতে হবে ?

ধা। ছেলেকে সর্বদা কোলে ও কাছে রাখবে ।

সু। কোলে রাখলে উপকার কি ?

ধা। পোয়াতির গায়ের গরমে ছেলে গরম থাকবে ।

সু। তবে রাতদিন ছেলেকে কোলে ক'রে ঘুমপাড়াবে কি ?

ধা। এর মধ্যে একটা কথা আছে; রাত্রে একটু তফাতে
ছেলেকে শোয়াবে ।

সু। রাত্রে তফাতে শোয়াবার কারণ কি ?

ধা। এতে কয়েকটা উপকার আছে; প্রথমতঃ, সর্বদা নাই
মুখে করা ও যখন তখন দুধ খাওয়া অভ্যাস হয় না । দ্বিতী-
য়তঃ, পোয়াতির প্রাণাসের দূষিত বাতাসে ছেলের কোন
অপকার হয় না । তৃতীয়তঃ, পোয়াতির ঘুমে ব্যাঘাত
জন্মে না । চতুর্থতঃ, সুনিদ্রা হওয়াতে পোয়াতির স্তনে
পুষ্টি-কর দুগ্ধ উৎপন্ন হয় ।

সু। তবে তো রাত্রে ছেলেকে একটু তফাতে শোয়ালে অনেক
উপকার ?

ধা। সে কথা আবার বলতে ? এ ছাড়া আর একটা উপ-
কার আছে ?

সু। অতুষ্ণ ক'রে তবে সেটা বলুন না ?

ধা। এও আর জান না বাছা ! যাদের বয়স অধিক, তারা
যদি কম বয়স্কের কাছে শোয়, তবে অল্পবয়স্কের শরীরের

তেজঃ গ্রহণ ক'রে থাকে । কাজেকাজেই অল্পবয়স্ক দুর্বল ও কাহিল হয় ।

স্ব। এই কারণেই বুঝি বৃদ্ধ ব্যক্তির যুবতী স্ত্রী অল্প বয়সেই বৃদ্ধার মত হ'য়ে থাকে ?

ধা। ঠিক ব'লেছ ? এখানে ছেলেদের পক্ষেও সেই নিয়ম জান্বে ।

স্ব। এতো গেল শোয়াবার ব্যবস্থা ; কিন্তু কি নিয়মে ছেলে যুগবে সে কথা বলুন ?

ধা। মোটামুটি এই মনে রেখ, ছ মাস পর্য্যন্ত দুধ খাওয়ানর পরই ছেলেকে যুগ পাড়াবে ।

স্ব। প্রথম ছ মাস একরূপ নিয়মে যুগলে উপকার কি ?

ধা। কারণ, তখন ছেলেদের ইন্দ্রিয়াদি শিথিল থাকে, আহার ও নিদ্রাই প্রবল হয়, প্রসূতির স্তনদুগ্ধ পাতলা থাকে, আর শিশু অল্প পরিমাণে দুধ খায়, স্তনরাং স্তনপানের পর নিদ্রা গেলে কোন হানি হয় না ।

স্ব। আপনি তো ছ মাস পর্য্যন্ত এই নিয়ম ব'ল্লেন ; কিন্তু তার পর কি যুগবার নিয়ম বদলাতে হয় ?

ধা। হয় বৈ কি ? তার পর ছেলের যত বয়স বাড়তে থাকে, ও মাইতে অধিক দুধ নাবে, তখন ছেলে বেশী খায়, পেট খুব ভরা থাকে । আহারান্তে ভরা পেটে যুগন ভাল নয় ।

স্ব। কেন গা ?

ধা। ভরন্ত পেটে যুগলে ভাল হজম হয় না ; হজমে ব্যাঘাত হ'লেই স্ননিদ্রা ঘটে না ।

স্ব। হ্যাঁ, এখন বুঝলুম, তবে খুব খাওয়ার পরই যুগন ভাল

- নয় । কিন্তু অনেক পোয়াতিকে দেখা যায়, তারা ছেলেকে এক পেট দুধ গিলিয়েই অমনি ঘুম পাড়াতে বসে । তারা মনে করে ঘুমলেই একটা কাজ সারা হ'ল ।
- ধা । সেটা বড় দোষ । ছেলেকে সুস্থ রাখা পোয়াতির প্রধান কাজ, তাতে তাক্ষিয়া ক'লে চ'লবে কেন ?
- সু । পোয়াতিরা জানে না বলেই অমন করে থাকে ।
- ধা । এইরূপ অনেক বিষয় জানা না থাকাতে এদেশে পোয়া-তিরা ছেলে মানুষ ক'র্ত্তে অনেক অনিয়ম ক'রে থাকে । সেই কারণেই ছেলেদের স্বাস্থ্য ভাল থাকে না, কত রকম রোগ ভোগ ক'রে থাকে ।
- সু । সে কথা মিথ্যা নয় । না জানাতেই তো অনেক সময় অনেক রকম সর্বনাশ হ'য়ে উঠে । আচ্ছা, অনেক পোয়া-তিকে যে দেখা যায়, দোলাইয়ে, গান ক'রে, মাই থাইয়ে ও নানা প্রকার ফিকিরে ছেলেকে ঘুমপাড়ায়, সে রীতিটা কি ভাল ?
- ধা । না, কোন রকম কৃত্রিম উপায়ে ছেলেকে ঘুমপাড়ান ভাল নয় । ঘুম পেলে ছেলে আপনা হ'তেই ঘুমিয়ে পড়ে, কিছুই ক'র্ত্তে হয় না ।
- সু । তবে বুঝি ছেলে ঘুমিয়ে প'লে বিছানায় শোয়াবে ?
- ধা । তাও নয় ; জাগার অবস্থায় বিছানায় শোয়ান ভাল ।
- সু । আচ্ছা, ঘুমন্ত ছেলেকে জাগিয়ে খাওয়ান উচিত কি না ?
- ধা । সেটাও বড় দোষ । কোন রকমে ঘুমের ব্যাঘাত হ'লেই অসুস্থ হবার কথা । শরীর সুস্থ রাখার পক্ষে ঘুম যে, একটা প্রধান দরকার তা যেন মনে থাকে । সুনিদ্রা না হ'লে

নানা রকম রোগ হবার কথা। ঘুম ভাঙ্গিয়ে খাওয়ান যেমন দোষের, সেইরূপ আবার খাওয়াবার জন্ত ছেলেকে জাগিয়ে রাখাও অনিষ্ট-কর।

সু। আচ্ছা, নিদ্রাকালে ছেলেকে কি ভাবে শোয়ান উচিত ?

ধা। পাশ ফিরিয়ে শোয়ান ভাল।

সু। কোন্ পাশে তবে শোয়াবে ?

ধা। ডাইন পাশেই শোয়ান ব্যবস্থা।

সু। কেন ?

ধা। কারণ এই, ডাইন দিকের ফুস্ফুস বা দিকের ফুস্ফুস চাইতে বড় সুতরাং ডাইন পাশে শোয়ালে নিশ্বাস প্রস্থাসের কোন ব্যাঘাত হয় না।

সু। এতোও আছে গা ? আচ্ছা, তবে যে দেখা যায়, পোয়া-তিরো ছেলেকে প্রায়ই চীৎক'রে শুইয়ে রাখে।

ধা। অধিকক্ষণ ধ'রে ছেলেকে চীৎভাবে শুইয়ে রাখলে ছেলের পিঠের দাঁড়ায় অধিক চাপ পড়ে।

সু। তাতে কি কোন অনিষ্ট হয় ?

ধা। হয় না আবার ? তখন কি মেরুদণ্ড শক্ত হয় যে, অধিকক্ষণ চাপ সহ্য ক'রবে ?

সু। কিরকম ধরে ছেলেকে ঘুমপাড়াবে ?

ধা। শোয়ার ঘরের দরজা একেবারে বন্ধ ক'রে রাখা উচিত নয়।

সু। তবে কি ঘরের সব দরোজা, জানালা খুলে রাখবে ?

ধা। এর মধ্যে একটা কথা আছে ; বাইরের ঠাণ্ডা বাতাস

ছেলের গায়ের উপর না লাগে অথচ ঘরে বিগুন্ধ বাতাস
পূর্ণ থাকে এরূপ ব্যবস্থা করা ভাল।

স্ব। বিগুন্ধ বাতাস ছেলের পক্ষে ভাল কি?

ধা। একথা আবার জিজ্ঞাসা ক'র্তে হয় গা! ছেলেরা যে,
অকালে মারা যায়, বিগুন্ধ বাতাস না পাওয়াই তার একটা
প্রধান কারণ মনে ক'রবে।

স্ব। তবে তো বাতাস ছেলেদের পক্ষে খুব আবশ্যক!

ধা। ঠিক ব'লেছ, ঘুমন্ত ছেলের ঘরে বিগুন্ধ বাতাস ও
আলোক থাকা যেনন আবশ্যক, সেই রকম বিগুন্ধ বাতাস
চলাচল জায়গায় তাদের খেলা ক'র্তে দেওয়াও তেমনি
দরকার।

স্ব। এতে উপকার কি?

ধা। ছেলেদের শরীর ও মনের ক্ষুর্ভি হয়; নতুবা তারা ক্ষীণ,
অসম্ভুট এবং চিররোগী হ'য়ে থাকে।

স্ব। আচ্ছা, কত বয়স পর্য্যন্ত ছেলেকে দিনে ঘুমতে দেওয়া
ভাল?

ধা। দু'তিন বৎসর পর্য্যন্ত ছপরে কিছুক্ষণ ঘুমতে দেওয়া
উচিত।

স্ব। তবে যেন ঘুমবার একটা সময় ঠিক রাখা আবশ্যক?

ধা। তা চাই বৈ কি! নতুবা যখন তখন ভুলিয়ে নানা
ফিকিরে ছেলেকে ঘুমপাড়ান বড় দোষের।

স্ব। আচ্ছা, কি কারণে ছেলের ঘুমে ব্যাঘাত হ'য়ে থাকে?

ধা। ছেলের ও পোয়াতির অনাস্বাস্ব-কর ও অধিক আহার
হ'তেই প্রায় নিদ্রার ব্যাঘাত হয়।

সু। তবে যেন ছেলে ও পোয়াতিকে পরিমিত আহার দিতে হবে ? ভালকথা পরিমিত আহার কাকে বলে ?

ধা। যা খেলে ক্ষুধা নিবৃত্ত হয় আর তৃপ্তি জন্মে তাকেই পরিমিত আহার বলে ।

সু। কোন্ রকম প্রকৃতির ছেলেদের স্নানিদ্রা হ'য়ে থাকে ?

ধা। খুব ছোট ছেলে যদি স্নান ও সবল থাকে, তবে তাদের উত্তম নিদ্রা হয় ।

সু। আপনার কাছে যত উপদেশ শুন্ছি, ততই কত জ্ঞানের কথা জানতে পাচ্ছি। সকল পোয়াতির। যদি এসব তত্ত্ব শিখতে পারে, তবে কি আর অকালে ছেলে মরে ?

ধা। তুমি ঠিক জান্বে যে, পালন-দোষেই অনেক ছেলে অকালে মারা যায়। স্নানিয়মে রাখতে পার্নে ছেলের। কখনই অকালে মারা পড়ে না ।

সু। আমার মতে ওসব দরকারী বিষয় শিখবার কেতাব যত অধিক হয়, ততই দেশের মঙ্গল ।

ধা। তার আর কথা কি ? এ দেশের লোকের কেমন কু অভ্যাস যে, এসব বিষয়ে মনোযোগ দেয় না। যা হোক কাল আবার এসে আর একটা দরকারী বিষয় বল'ব। আজ অনেক বেলা হ'য়েছে ।

দন্ত-রক্ষণ ।

সু। আজ সকালে সকালে এসেছেন, ভালই হ'য়েছে ?

ধা। কেন গা ? কোথাও যাবে নাকি ?

সু। না—আজ একটা বড় বিষয় জেনে নেব।

ধা। বিষয়টা গা ?

সু। দস্ত রক্ষার উপায় জেনে নেব।

ধা। এই যে লোকে ব'লে থাকে, “দাঁত থাকতে দাঁতের মর্যাদা বুঝে না” সে কথাটা বড় মিথ্যা নয়।

সু। সে যা হোক, আপনি অনুগ্রহ ক'রে আমাকে দাঁতের বিষয়টা ভাল ক'রে বুঝিয়ে দিন।

ধা। পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন দস্ত যে, কেবল মুখের শোভাবৃদ্ধি করে তা নয়; শারীরিক কার্যসাধনেও দাঁতের প্রয়োজন।

সু। কি নিয়মে দাঁত উঠে থাকে সেটা বুঝিয়ে দিন।

ধা। সন্তান ভূমিষ্ঠ হবার তিন মাস পরে মাড়ির ভিতর দাঁতের স্বত্রপাত হয়।

সু। কি উপায়ে তা জানা যায় ?

ধা। সে সময় হ'তে যতদিন না সকলগুলি দাঁত উঠে, ততদিন পর্য্যন্ত মাড়ি টাটায়, সর্বদা লাল প'ড়তে থাকে আর পেটের অসুখ হয়।

সু। তবে তো এসময় খুব সাবধানে থাকতে হয় ?

ধা। তা আর ব'লতে ? এই সময় যদি পোয়াতি আহাৰাদির বিষয়ে নিয়ম মত না চলে, তবে ছেলেদের পেটের পীড়া, সামান্য জ্বর এবং গায়ে হামের মত ব্য'র হয়।

সু। মোটের উপর এই বুঝতে হবে, তিন মাস বয়স হ'তেই ছেলেদের দাঁত উঠবার স্বক্ৰ হয় ; ও সেই সময় হ'তে পোয়াতিকে খুব সাবধানে রাখতে হবে।

ধা। তা বৈ কি ?

সু। আচ্ছা, দাঁত উঠবার যে সকল লক্ষণ ব'লেন, তা ছাড়া আর কোন চিহ্ন প্রকাশ হয় না কি ?

ধা। হয় বৈ কি ; ছেলেদের মাড়িতে দাঁত উঠবার এক একটা নির্দিষ্ট স্থান আছে, তৃতীয় মাসে সেই সকল স্থান একটু উঁচু হ'য়ে উঠে। আবার কখন কখন দেখা যায়, কোন কোন শিশু দন্ত শুদ্ধই ভুমিষ্ট হ'য়ে থাকে।

সু। সে কি গা ?

ধা। সে রকম খুব কম। মাড়ির ফুলা স্থান ভেদ ক'রে দাঁত উঠে থাকে। দাঁতের অগ্রভাগ ধারাল, সহজেই মাংস ভেদ ক'র্ত্তে পারে।

সু। আচ্ছা, সব ছেলের কি এক রকম বয়সে দাঁত উঠে ?

ধা। না ; কারো শীঘ্র উঠে আবার কারো কারো বিলম্বে উঠে থাকে। আবার এরূপ ও দেখা যায়, বাপের যে বয়সে দাঁত উঠেছিল, ছেলেরও সেই বয়সে দাঁত উঠে। কলকথা সচরাচর ছ মাস হ'তে বোল মাসের মধ্যেই দাঁত উঠে থাকে।

সু। দাঁত উঠবার সময় বেশ জ্বালা যায়, কেমন ?

ধা। যায় বৈ কি, নাড়ি বেদনায়ুক্ত ও একটু শক্ত, এবং কিছু ক্ষীত আর চক্চকে হয়। এবং মাড়ি স্ফুড় স্ফুড় করে আর অধিক লাল পড়ে।

সু। এ ছাড়া আর কি কোন চিহ্ন আছে ?

ধা। আছে, মাড়ির উপরে সাদা সাদা দাগ পড়ে, পরে সেই দাগে দাগে দাঁত উঠে।

সু। তবে এই কয়টা লক্ষণ দেখেই ছেলের দাঁত উঠছে জানা যায় ?

ধা। তা তো যায়ই, তা ছাড়া পেটের পীড়া, বমন ও সামান্ত জ্বরও হ'য়ে থাকে। কোন কোন ছেলে অত্যন্ত খিট্‌খিটেও হয়।

সু। তবে তো অনেকগুলি লক্ষণ দেখা যায় ?

ধা। আরোও অনেক লক্ষণ প্রকাশ পেয়ে থাকে।

সু। অল্পগ্রহ ক'রে সেগুলি বলুন না ?

ধা। এ সময় ছেলেরা সর্বদা মুখের ভিতর হাত পূরে দিতে চেষ্টা করে। মাড়ির উপর আঙুল কিসা নখ দিয়ে খুঁটলে আরাম বোধ ক'র্তে থাকে। কোন কোন ছেলের আবার ঠোঁট ও ফাটে।

সু। আচ্ছা, রোগা ছেলেদের দাঁত উঠবার সময় অসুখ কি অধিক হয় ?

ধা। তা আর হয় না ? প্রথমে জ্বর হয়, ও ভাল ঘুম হয় না ; ছেলে চমকে উঠে, ও তার দৃষ্টি বিকৃত হয়। ঘন ঘন নিশ্বাস প'ড়তে থাকে, কখন কখন অজ্ঞান তা এবং অস্বাভাবিক নিদ্রা হ'তে দেখা যায়।

সু। এসব লক্ষণ দেখা গেলে কি করা উচিত ?

ধা। যত শীঘ্র পারা যায়, তাদের মস্তিষ্ক ঠাণ্ডা ক'র্তে চেষ্টা করা আবশ্যক।

সু। নইলে কি অনিষ্ট হতে পারে ?

ধা। শিশুর মৃত্যু হওয়া সম্ভব।

সু। তবে তো এরূপ ঘ'টলে খুব সারধান হ'তে হবে ?

ধা। সে কথা আবার একবার করে গা ? এসময় মুহূ বিরেচক
অর্থাৎ ঠাণ্ডা জ্বোলাপ দেওয়া উচিত । হাতের দাঁতের
কিছা কাঠের চোষনকাটি অথবা বাসী পাঁউরুটির ছিলকা
মাড়িতে অল্প অল্প ঘ'স্লে কিছা ফুস্ ফুস্ ও মস্তিষ্কের ক্রিয়া
হ'লে উপশম হ'তে পারে ।

সু। এ ছাড়া আর কি করা আ

ধা। গরম জলে স্নান ক'রিয়ে ছেলের ঘাম বা'র ক'রবে ।

সু। গরম জলে স্নানে উপকার কি ?

ধা। তাতে রক্তের চলাচল সহজ হয়, স্নাত্তরাং বিপদ বা
আশঙ্কা থাকে না ।

সু। ছেলেদের দাঁত উঠ'বার বিপদ তো কম নয় ?

ধা। কম বিপদ আবার ? যাতে প্রাণের আশঙ্কা ! যা হোক,
দাঁত উঠ'বার সময় ছেলে আক্রান্ত হ'লে তৎক্ষণাৎ বিস্ত
চিকিৎসক এনে চিকিৎসা করান আবশ্যক ।

সু। ছেলেদের দাঁত উঠ'বার সময় কিরূপ সতর্ক হ'তে হয়,
বাপ মায়ের তা জেনে রাখা খুব দরকার ।

ধা। সে কথা আবার ব'ল'তে ? ছেলের দাঁত উঠ'তে
কষ্ট হ'লেই যত শীঘ্র পারা যায়, তার মাড়ি চিরে দেওয়া
ভাল ।

সু। ওমা সে কি আবার ! অত কচি ছেলের কি মাড়ি চিরে
দিয়া যায় ? পোয়াতি তা কেমন ক'রে সহ্য ক'রবে ?

ধা। তাতে আর ভয় কি, বোদন-পরায়ণ ছেলের সহসা যদি
হাসি মুখ দেখ'তে ইচ্ছা করা যায়, তবে কালবিলম্ব না
ক'রে, যত শীঘ্র পারা যায়, মাড়ি চিরে দিতে হবে ।

সু। ঈশ্বরের নিয়মে দাঁত তো আপনা হ'তেই উঠে থাকে,
তবে আর চিরা কেন ?

ধা। যদিও আপনা হ'তে দাঁত উঠে বটে, কিন্তু যে সব
ছেলেদের দাঁত উঠতে-দেরি হয়, তাহাদের মাড়ি চিরে
দিলে শীঘ্র উঠতে পারে; কোন রকম অসুখ হয় না।
নতুবা অনেক রকম রোগ হ'য়ে থাকে।

সু। কি রকম অসুখ হয় ?

ধা। পেটের পীড়া হয়। কখন কখন মাথায় জল উঠে;
অজ্ঞানতা ও খেচুনি হ'তে থাকে।

সু। আচ্ছা কি রকম অবস্থায় মাড়ি চিরে দিতে হয় ?

ধা। যখন দেখা যাবে, মাড়ির ভিতর হ'তে দাঁত ঠেলে উঠতে
পাচ্ছে না, তখন আর দেরি না ক'রে চিরে দিতে হবে।

সু। কি রকম ক'রে মাড়ি চিরতে হয় ?

ধা। লম্বালম্বীভাবে মাড়ি চিরতে হয়; চিরা যেন আধ
ইঞ্চির বেশী না হয়। আর ঢেরাকাটার ত্রায় ক'রে চিরতে
হবে।

সু। ঢেরাকাটার মত চিরবার কারণ কি ?

ধা। ওরকম ক'রে চিরে দিলে চারি দিকের মাংস সঙ্কুচিত
হ'য়ে দাঁত উঠবার পথ প্রশস্ত ক'রে দেয়।

সু। তবে তো ঢেরাকাটা ধরণে চিরা ভাল ?

ধা। ওতে আরও একটা উপকার আছে। একটা চিরাতে
দাঁত উঠতে দেরি হলে, চিরা-মুখ জোড় লাগার সম্ভব,
সুতরাং পুনর্বার চিরবার দরকার হ'য়ে থাকে, কিন্তু ঢেরা-
কাটাভাবে চিরায় এই উপকার।

সু। আচ্ছা, মাড়ি চিরে দিলে চিরার দরুন কি ছেলের কোন প্রকার অসুখ হয় না ?

ধা। অসুখ কি গা ? চিরে দিলেই 'ছেলেরা' অভ্যস্ত আরাম বোধ করে। তজ্জন্ম প্রায়ই দেখা যায়, মাড়ি চিরার পরে ছেলেরা অকাতরে ঘুমিয়ে পড়ে আর ঘুম থেকে উঠে বেশ সুস্থ বোধ ক'রে থাকে।

সু। আচ্ছা, দাঁত উঠবার সময় ছেলেকে সুস্থ রাখবার কি কোন রকম উপায় নাই ?

ধা। আছে বৈ কি ? দাঁত উঠবার সময় যদিও ছেলেদের নানা প্রকার রোগ হ'য়ে থাকে, কিন্তু যদি সুপথ্য, পরিষ্কৃত ও পরিচ্ছন্ন বিছানা ও বস্ত্র, আর নিশ্চল বায়ু সেবনের ব্যবস্থা করা যায়, তবে ছেলেরা অনেকটা সুস্থ থাকে।

সু। আচ্ছা, কি রকম লক্ষণ দেখলে দাঁত উঠবার সময় ছেলেকে সাবধানে রাখতে হবে ?

ধা। যখন দেখা যাবে, ছেলেদের পেট ও মস্তিষ্ক অক্রান্ত হ'য়েছে, মাড়ি ফুলে উঠেছে, অধিক পরিমাণে লাল প'ড়ছে, মুখ লাল হ'য়েছে, সর্বদা খিটখিটে ভাব দেখা যাচ্ছে, আর জ্বর প্রকাশ হ'য়েছে, তখন খাবারের পরিমাণ ও ভবিষ্যে বিশেষ দৃষ্টি রাখতে হবে।

সু। কি রকম দৃষ্টি রাখতে হবে ?

ধা। জ্বর ও পেটের পীড়া দেখা গেলে, তার ঔষধ দিতে হবে আর দেরি নু করে মাড়ি চিরে দিবে।

সু। আচ্ছা, দাঁত উঠবার নিয়ম কি ?

ধা। নিয়ম এই যেমন বয়স বাড়তে থাকে, সেই সঙ্গে খাদ্যের
দরকার মত দাঁত উঠে।

সু। দাঁত কটা ?

ধা। প্রাপ্ত বয়স্কের অর্থাৎ পূর্ণ যৌবনে বত্রিশটি ; প্রত্যেক
পাটিতে ষোলটি ক'রে দাঁত থাকে।

সু। আচ্ছা, যে দু'পাটি দাঁতের কথা বল্লেন, এর মধ্যে কি
সকলগুলিই এক রকমের ?

ধা। না—মানুষের সমুদায় দাঁতগুলি চারি শ্রেণীতে বিভক্ত।
প্রথম চারিটি কর্তন করবার, তার পরের দুটি স্বদন্ত,
(কুকুরে দাঁত), তারপর ছয়টি চিববার, কিন্তু ছেলেদের
প্রথম শ্রেণীতে কুড়িটি দাঁত উঠে থাকে।

সু। ছেলেদের ঐ কুড়িটি দাঁত কি একবারে উঠে ?

ধা। না—না ; খাদ্যের দরকার মত ক্রমে ক্রমে উঠে।

সু। দাঁতেরও আবার এত নিয়ম আছে গা ?

ধা। দাঁতের জন্ম, বৃদ্ধি এবং হ্রাস আছে। এজন্য বাতে দাঁতের
জীবনী-শক্তি নষ্ট না হয়, সে বিষয়ে মনোযোগ রাখা
আবশ্যক।

সু। আচ্ছা, দাঁতটা ফাঁপা কি ?

ধা। দাঁত নিরেট পদার্থ ; আর ওর এক জায়গায় তাপ কি
ঠাণ্ডা লাগলে অথ স্থানে তা সঞ্চারিত হয়।

সু। কি কারণে দাঁতের পীড়া হ'য়ে থাকে ?

ধা। অনেকগুলি কারণ আছে। পরিপাকশক্তি অল্প হলে,
দাঁতের অসুখ হয় ; সহসা গরম হ'তে ঠাণ্ডা কিম্বা ঠাণ্ডা
হ'তে গরম লাগলে দাঁতের পীড়া হয়।

সু। এরূপ হওয়ার কারণ কি ?

ধা। কারণ এই যে, হঠাৎ পরিবর্তনে স্নায়ু দুর্বল হ'য়ে দাঁত শিথিল হ'য়ে যায় ।

সু। তবে তো খুব গরম জিনিস খাওয়া ভাল নয় ?

ধা। খুব গরম জিনিস খাওয়া তো ভালই নয় । অথবা যদিও গরম দ্রব্য খাওয়া যায়, কিন্তু তৎক্ষণাৎ আবার ঠাণ্ডা জিনিস খাওয়া বড় দোষ, তাতে দাঁতের পীড়া জন্মে ।

সু। আচ্ছা, কারো কারো যে দেখা যায়, দাঁতের স্থানে স্থানে ক্ষয় হ'য়ে থাকে, তাতে কি কিছু ক্ষতি আছে ?

ধা। আছে বৈ কি ! তা না সারলে সেই স্থানে ময়লা সঞ্চিত হ'তে থাকে, অবশেষে দাঁত পড়তে আরম্ভ করে ।

সু। তবে ওরকম ক্ষয় সারাবার উপায় কি ?

ধা। কেন, পুটিং করে নেবে ।

সু। কি রকম নিয়মে চ'লে দাঁত ভাল রাখা যায় ?

ধা। পরিপাকশক্তি ও স্বাস্থ্য ভাল থাকলে আর মাংসাদির পরিবর্তে উদ্ভিদ আহার ক'লে দাঁতের রোগ হয় না ।

সু। তবে তো এ অতি সহজ উপায় ?

ধা। এ যে অতি সহজ উপায় তা কি জান না ? কৃষকেরা সুস্থ থাকে আর উদ্ভিদ আহার করে বলেই বৃদ্ধ বয়স পর্য্যন্ত তাদের দাঁত কেমন দৃঢ় থাকে !

সু। তবে তো সুস্থ থাকার অনেক গুণ ?

ধা। সে কথা আবার বলতে ? সুস্থ লোকের দাঁত দীর্ঘকাল পর্য্যন্ত দৃঢ় থাকে আর দাঁতের স্বাভাবিক বর্ণ রক্ষা পায় ।

সু। আচ্ছা, আপনি যে ব'ল্লেন, পরিপাক শক্তি ভাল না থাকলে দাঁতের রোগ জন্মে, তার কারণ কি ?

ধা। কারণ এই যে, অজীর্ণ রোগে মুখে এক প্রকার দূষিত রস সঞ্চার হয়, সেই রসেই দন্ত-মূলের পীড়া জন্মে ।

সু। অজীর্ণ রোগে দাঁতের যে অসুখ হয় তার কি কোন লক্ষণ আছে ?

ধা। আছে বৈ কি ? মুখে, জিহ্বায় এবং দন্তে এক প্রকার বেদনা হয় ; সর্বদা দাঁত কনকন্ ক'র্তে থাকে ।

সু। আচ্ছা, পরিপাক-শক্তি ভাল রকম থাকলে কি দাঁতের অসুখ হয় না ?

ধা। যদিও হয়, তবে তা অধিক দিন থাকে না, শীঘ্র ভাল হয়।

সু। দন্তমূলে বেদনা হ'লে কি রকম জিনিসে মুখ ধুলে উপকার ?

ধা। নরম দন্ত-মার্জনা কিস্বা ব্রস্ দ্বারা ধোত করা ভাল । খড়ি কিস্বা অথবা রকম চূর্ণ দ্বারা দাঁত মাজলে উপকার হয় ।

সু। আচ্ছা, এই যে লোকে ব'লে থাকে, দাঁতে এক রকম পোকা হয়, সেটা কি ?

ধা। দাঁতের গোড়ায় পীড়া হলে কিস্বা ময়লা ব'লে তাতে এক প্রকার কীট জন্মে ।

সু। এই কীটে কি কোন অনিষ্ট করে ?

ধা। করে বৈ কি । অল্প দিনের মধ্যে তারা হাড়ের ভিতর একরূপ প্রবলভাবে প্রবেশ ও একরূপ স্থান দখল ক'রে বসে যে, শেষে তাড়ান বড় কঠিন ।

সু। কিরূপ চিহ্ন দেখলে পোকা লাগা বুঝা যায় ?

ধা। পোকা লাগলে দাঁতের গোড়ার আর পাশের মাংসের
রং অল্প পরিমাণে ময়লা হয় আর মাংস ক্ষয় হ'য়ে দাঁত ফাক
ফাক দেখায় ।

স্ব। পোকা লাগলে কি কোন রকম অসুখ হয় ?

ধা। হয় বৈ কি,-তাতে সময় সময় দাঁতের গোড়া শুলয় ও
চুলকয় ।

স্ব। আচ্ছা, এ রোগ নিবারণের কি কোন ঔষধ নাই ?

ধা। থাকবে না কেন ? ডাক্তারখানা হতে আধ ছটাক মার,
তিন পোয়া পোর্ট মদিরিকা আর ঐ পরিমাণে বাদামের
তেল এনে, এক সঙ্গে মিশিয়ে প্রতিদিন মুখ ধুলে ওরকম
অসুখ ভাল হবে ।

স্ব। আচ্ছা, আপনি যে ব'ল্লেন অনেক প্রকার কারণে দাঁতের
অসুখ হয় ; কিন্তু তার মধ্যে দু'একটি কারণ ব'ল্লেন, সব
গুলি তো ব'ল্লেন না ?

ধা। ঠিক ব'লেছ, বাছা ! কথায় কথায় ভুলে যাচ্ছিলেম, যা
হোক বলি শুন ;—অনেকক্ষণ উপবাসী থাকলে, অর হ'লে,
ভাল ক'রে মুখ না ধুলে, দস্তমূলে বেদনা হয় আর দাঁতের
উপর এক প্রকার ময়লা জন্মে ।

স্ব। আচ্ছা, দাঁতের উপর যে এক একখানি চটি পড়ে, তার
কারণ কি ?

ধা। দস্তাদি মাজতে অবহেলা ক'লে ওরকম হয় ।

স্ব। চটি বা পাথরী পড়লে কি করা উচিত ?

ধা। চটি ভুলে ফেলতে হয় আর দাঁত খুব পরিষ্কার রাখতে
চেষ্টা ক'র্তে হয় ।

সু। চটি না তুলে অপকার কি ?

ধা। ওতে দাঁত জখম হয়, মাড়িতে বেদনা জন্মে, আর শীঘ্রই হোক কিম্বা বিলম্বেই হোক উহা কষ্ট-দায়ক হ'য়ে উঠে।

সু। তবে তো দাঁত উঠবার সময় হ'তেই সাবধান হ'লে ভাল হয় ?

ধা। ঠিক ব'লেছ, বাছা ! ছেলেদের দাঁত উঠবার সময় হ'তেই দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। এজন্ম ছেলেদের দুধে দাঁত প'ড়ে স্থায়ী দাঁত উঠবার সময় দাঁতগুলি বেশ ক'রে পরীক্ষা করা উচিত ?

সু। দাঁতের আবার পরীক্ষা কি গা ?

ধা। কেন, তুমি কি দেখ নাই, কোন কোন ছেলের বক্রভাবে দাঁত উঠে, কারো আবার একটি দন্তের মূলে আর একটি দাঁত উঠে থাকে ?

সু। হ্যাঁ, দেখেছি বৈ কি। কিন্তু তা নিবারণের কি আর কোন উপায় নাই ?

ধা। থাকবে না কেন গা ? দন্তচিকিৎসক দ্বারা অনায়াসেই তা নিবারণ করা যায়। অসমান অতিরিক্ত দাঁত তুলে দিলেই দন্ত পংক্তি সমশ্রেণী হয় আর দন্তের সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি পায়।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের শিশুকাল হ'তে মুখ না ধোয়ালে কি তাতে কোন অনিষ্ট হয় ?

ধা। হয় বৈ কি। নিয়মিতরূপে মুখ না ধুলে মুখে এক প্রকার অনিষ্ট-কর রস সঞ্চার হয়, ঐ রসে দাঁতের রোগ উৎপাদন করে।

সু। আচ্ছা, পংক্তির একটা দাঁত প'ড়লে আর আর দাঁতের
কি অপকার হয় ?

ধা। সে কথা আর বলতে ? একটা দাঁত নষ্ট হ'লেই জানুবে
যে, অগ্ন্যাত্ত দাঁতের হানি হ'য়ে থাকে ।

সু। তবে যে দেখছি, দাঁতের গেঁড়ায় একটু বেদনা হ'লেই
দন্ত পরীক্ষা করা খুব আবশ্যক ?

ধা। তার আর সন্দেহ কি ? কিন্তু দাঁতগুলি পরিষ্কার ও পরি-
চ্ছন্ন রাখাই যে, দন্তচিকিৎসার প্রধান ঔষধ তা যেন মনে
থাকে ।

সু। কি রকম দাঁতন দিয়ে মুখ মাজলে অসুখ হয় না ?

ধা। কঠিন দাঁতন কিম্বা ব্রস দিয়ে দাঁত মাজা উচিত নয় ।

সু। কেন, তাতে অপকার কি ?

ধা। তাতে মাড়িতে বেদনা হ'তে পারে। কোন রকমে
দাঁতের মূল অর্থাৎ মাড়ি বিকৃত হ'লে, তথায় আবশ্যক-
মত রক্ত সঞ্চার হ'তে পারে না, কাষেকাষেই দাঁতের
অপকার হয় ।

সু। আচ্ছা, যাদের পান্‌সে দাঁত, তাদের কি রকম সাবধান
হওয়া উচিত ?

ধা। কোন রকম কঠিন দাঁতন ব্যবহার করা তাদের পক্ষে
বড় দোষের। আর কোন রকম গরম পানীয় ব্যবহার করা
উচিত নয় ।

সু। যাদের পান্‌সে দাঁত কোন্‌ জিনিসে মুখধুলে তাদের
উপকার হয় ।

ধা। চা-খড়ি জ্বলে গুলে কাপড়ে ছেঁকে রাখবে । জল

গিঠলে নীচে যে খড়ি জমে, সেই খড়িতে মুখ ধুলে বড় উপকার ।

স্ব । কি রকম উপকার ?

ধা । ওতে রোজ মুখ ধুলে মুখের দুর্গন্ধ নষ্ট হয়, দাঁত পরিষ্কার থাকে আর মাড়ি শক্ত হয় ।

স্ব । আচ্ছা, কি রকম দাঁতনে মুখ ধুলে উপকার ?

ধা । হস্তের কনিষ্ঠ আঙুলের ত্রায় মোটা, সরল, গ্রন্থি-শূণ্য নরম কাঠের দাঁতনে দাঁত মাজা ভাল । (১)

স্ব । কিসের দাঁতন উপকারী ?

ধা । করঞ্জ, নিম এবং খয়ের কাঠের দাঁতন উপকারী । (২)

স্ব । ওতো গেল দাঁতন করবার ব্যবস্থা ; কিন্তু জিহ্বাদি পরিষ্কারের কি কোন ব্যবস্থা নাই ?

ধা । আছে বৈ কি ? স্বর্ণ, রৌপ্য কিম্বা তাম্র নির্মিত জিব-ছোলা ব্যবহার ক'রবে ।

স্ব । ও সকলের অভাবে জিহ্বা পরিষ্কার করবার উপায় কি ?

ধা । দ্বাদশ আঙুল পরিমাণ সরল, স্নিগ্ধ দাঁতন কাঠ চিঁরে জিব পরিষ্কার ক'রবে । (৩)

১ । ভক্ষয়েদন্তধাবনং দ্বাদশাঙ্গুলমায়াতনম্ ।

কনিষ্ঠিকাগ্রবৎ স্ক্রলান্জগ্রন্থি তথব্রণম্ ॥

২ । মধুকো মধুরে শ্রেষ্ঠঃ করঞ্জ কটুকে তথা ।

নিষণ্যান্তিককে শ্রেষ্ঠঃ কষায়ে খদির স্তথা ॥

৩ । জিহ্বানির্গেধনং হৈমং রক্ততং তাম্রকং তথা ।

পাটিতং মৃদুতং কাষ্ঠং মৃদুপত্রময়ং তথা ॥

সু। শীতল কি গরম জলে মুখ ধুলে উপকার হয় তা তো কিছু ব'লেন না ?

ধা। এখনও তো, বাছা ! সময় যায় নাই । বলছি শুন :—
মুখ ধুবার সময় বারম্বার শীতল জলে গণ্ডুষ অর্থাৎ কুলি
ক'র্বে ।

সু। তাতে উপকার কি ?

ধা। কফ, তৃষ্ণা ও ময়লা নষ্ট হয় আর মুখের ভিতর শুদ্ধ
হয় । (৪)

সু। তবে কি গরম জলে মুখ ধুলে উপকার নাই ?

ধা। হয় ; তবে একটা কথা আছে ; গরম জলে মুখ ধুলে
যদিও কফ, অরুচি, ময়লা দাঁতের জড়তা নষ্ট হয় বটে,
কিন্তু সাধারণের পক্ষে গরম জল প্রশস্ত নয় ।

সু। কেন ?

ধা। কারণ, ক্ষীণ, রুক্ষ ব্যক্তি অথবা যাদের চক্ষুর পীড়া আছে
ও মল কুপিত তাদের পক্ষে অপকারী । (৫)

সু। মোটের উপর এই বুঝতে হবে, ছেলে বয়স হ'তেই দাঁত
পরিষ্কার রাখা আবশ্যিক ।

দশাঙ্গুলং মৃদুস্নিগ্ধং তেন জিহ্বাং লিপেৎসুখম্ ।
তজ্জিহ্বামলং বৈরশ্চ হৃগন্ধ জড়তাহরম্ ॥

৪। গণ্ডুষমপি কুব্ধীত শীতেন পয়সা মুহঃ ।
কফতৃষ্ণামলহরং মুখান্তঃ শুদ্ধিকারকম্ ॥

৫। বিষমূর্চ্ছামদার্তানাম্ শোষণাং রক্তপিপ্তিনাম্ ।
কুপিতাঙ্গিমলক্ষীণ চূর্ণ রুক্ষাণাম্ স ন প্রশস্ততে ॥

ধা। তা নয় তো আর কি। অধিক বয়স পর্য্যন্ত সুন্দর দাঁত রাখতে হ'লে প্রথম হ'তেই চেষ্টা ক'র্ত্তে হয়। নতুবা অসময়ে দাঁত প'লে বড় কষ্ট।

স্ব। ওসব বিষয় কটী লোকে জানে গা ?

ধা। জানে না ব'লেই তো বাল্যকালে ও যৌবনাবস্থায় (যখন রক্তের তেজ থাকে তখন) কেও এসব কথা গ্রাহ্য করে না। শেষে অসময়ে দাঁতগুলি প'ড়ে যায় ও যৌবনে বুদ্ধত্ব ঘটে।

স্ব। ঠিক বলেছেন। বা হোক আজ অনেক নূতন নূতন উপদেশ পেলাম।

ধা। তবে তুমি এই সকল উপদেশ বেশ ক'রে মনে রাখ, আমি এখন আসি।

শিশুর কুমি রোগ।

স্ব। আপনি যে আগে ব'লেছেন, কুমি হ'লে ছেলেরা রোগী হয়, কিন্তু কি কি কারণে কুমি জন্মে তা তো বলেন নাই ?

ধা। আগে বলি নাই, এখন ব'লছি, মন দিয়ে শুষ্ক।

স্ব। কোন্ বয়সে পেটে অধিক কুমি জন্মে ?

ধা। ছেলে বয়সেই অধিক হয়।

স্ব। কেন হয় ?

ধা। খারাপ খাবার খেলে পেটে কুমি জন্মে।

স্ব। খাবারে আবার কুমি জন্মে, সে কি গা ?

ধা। খাদ্যের সঙ্গে কুমির বীজ পেটে যায়, পরে সেই বীজ হ'তে কুমি উৎপন্ন হয়।

সু। খাদ্যের সঙ্গে বীজ যায় কি রকম করে ?

ধা। জল, তুণ, আঢাকা খাবার, মিষ্টদ্রব্য, পচা ফল প্রভৃতি নানা রকম পতঙ্গাদি বসে ও সেই সময় বীজ বা ডিম ছেড়ে যায়। সেই সকল খাবার খেলে পেটে কুমি উৎপন্ন হয়।

সু। তাতে কি এত কুমি জন্মে যে, ছেলেরা অস্থির হয়ে উঠে ?

ধা। শুধুই কি তাতেই হয় ? প্রথমে কুমির বীজ পেটে যায় তাতে কুমি জন্মে, পরে তাদের বংশবৃদ্ধি হ'য়ে পড়ে।

সু। তবে তো বাজারের আ-ঢাকা জিনিস খাওয়া বড় দোষ ?

ধা। সে কথা আবার বলতে ? দোকানের আ-ঢাকা জিনিস না খেয়ে ঘরের তৈয়ারী জিনিস খাওয়া ভাল। বিশেষতঃ ছেলেদের খাবার ঘরে তৈয়ার করা খুব আবশ্যক।

সু। আচ্ছা, অনেক রকম তো কুমি দেখা যায় ?

ধা। হ্যাঁ, কুমির মধ্যে আবার অনেক রকম জাতি আছে।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের মলদ্বারে যে এক প্রকার কুমি দেখা যায়, সেগুলি মারবার উপায় কি ?

ধা। এই কুমিগুলি সূতর মত। এ গুলি ছেলেদের বড় যন্ত্রণাদায়ক। লবণ জল, চুণের জল, সিকাঁজল কিম্বা কোন রকম তিক্তজলের পিচ্কারী মলদ্বারে দিলে ওসব মরে যায়।

সু। এসব পেটের মধ্যে কোন্ স্থানে থাকে ?

ধা। মলদ্বারের খুব নিকটেই থাকে।

সু। তবে তো ভারি উৎপাত ?

ধা। ছেলেদের মলদ্বারে তেল কিম্বা ভিজে নেকড়া দিয়ে রাখলেও উপশম হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, আর এক প্রকার গোলাকার বড় বড় কুমি জন্মে
সেগুলি মারবার উপায় কি ?

ধা। এক কিষা হু গ্রেণ স্ট্রাটনাইন, চারি পাঁচ গ্রেণ রেউচিনি
অথবা কাশীর চিনির সঙ্গে মিশিয়ে ছু তিন দিন রোজ ছু
তিনবার ক'রে সেবন করিয়ে, তার পর ক্যাষ্টরঅইল
জোলাপ দিলে কুমি মরে যায়,

সু। এতো খুব সহজ উপায়, মনে ক'লে সকলেই ক'র্তে পারে ।

ধা। হ্যাঁ, তা পারে বৈ কি ? কিন্তু কোন কোন বিজ্ঞ
চিকিৎসকের মতে কুমি নাশ ক'র্তে হলে প্রথমে ক্যাষ্টর-
অইল জোলাপ দেওয়া উচিত ।

সু। তার কারণ কি ?

ধা। প্রথমে জোলাপ দিলে মল নির্গত হ'য়ে, কুমি সকল
পরিস্কৃত অবস্থায় থাকে । জোলাপের পরদিন স্ট্রাট-
নাইন পূর্বের পরিমাণে সেবন ক'লে বিশেষ উপকার হয় ।

সু। হ্যাঁ, এখন বেশ বুঝলেম । মলের মধ্যে কুমি থাকুলে
জোলাপে ভাল কাজ ক'র্তে পারে না ।

ধা। আবার কুমির ঔষধ খাওয়ানর পর জোলাপ দিলে পেট
থেকে মরা কুমি নির্গত হ'য়ে পড়ে ।

সু। তবে কি কুমি আপনা হতে পড়ে না ?

ধা। পড়ে বৈ কি ? জোলাপ দিলে পড়ার সহায়তা করে ।

সু। আচ্ছা, এই তো ছরকম কুমির কথা ব'ল্লেন, আর কি
কোন রকম কুমি আছে ?

ধা। আর এক রকম কুমি আছে, সেগুলি দেখতে ফিতার
মত ।

সু। সে সব কৃমি কত বড় হয় ?

ধা। সাত আট হাত লম্বা হতে দেখা যায়।

সু। কি সর্বনাশ ! আচ্ছা, ওরকম কৃমি পেটে জন্মে থাকে কেন ?

ধা। কাঁচা কিম্বা আধ সিদ্ধ মাংস খেলে ঐ রকম কৃমি হয়।

সু। এই সকল কৃমির চিকিৎসা কি রকম ?

ধা। তার চিকিৎসা কিছু কঠিন। এই জন্ত বিজ্ঞ চিকিৎসক দিয়ে চিকিৎসা করাতে হয়।

সু। আচ্ছা, পেটে কৃমি হ'লে তা জান্‌বার কি কোন উপায় আছে ?

ধা। তা আর নাই ?

সু। তবে অল্পগ্রহ ক'রে সে উপায়গুলি বলুন না ?

ধা। ছেলেরা শীর্ণ হ'তে থাকে; মলদ্বার, প্রস্রাবদ্বার সর্বদা চুল্কয়, অর্থাৎ শুড়শুড় করে; গলার ভিতর পুটলি পুটলি হ'তে থাকে; সর্বদা গা বমি বমি করে, মুখে জল উঠে, নাক চুল্কয়; কখন কখন ছেলেরা নিদ্রিতাবস্থায় বিছানায় প্রস্রাব করে।

সু। এ ছাড়া কি আর কোন লক্ষণ দেখা যায় ?

ধা। যার বৈ কি ? পিপাসা, মন্দাশ্বি, মুখে দুর্গন্ধ, হাত, পা, সর্ব সর্ব হয়, পেটবেদনা হয়, ঘুমতে ঘুমতে চমকে উঠে, দাঁত কিড়মিড় ক'র্তে থাকে।

সু। তবে তো এই সকল লক্ষণ দেখলেই জানা যায় ?

ধা। যাই জানতে পারবে পেটে কৃমি হ'য়েছে, তখন আর সময় নষ্ট না ক'রে, নাল্‌তে, সিউলি ফুলের পাতার রস প্রভৃতি তিত খাওয়াবে।

সু। আর তুই একটা সহজ ঔষধ বলে দিন না ?

ধা। মিছুরির গুঁড়র সঙ্গে আনারসের পাতার রস কিম্বা
সোমরাজের বীজ লবণের সঙ্গে খেতে দিলে কুমি
মরে যাবে ।

সু। এ অতি সহজ উপায় ।

ধা। আর এক কাজ ক'লেও কুমি নিবারণ হয় ।

সু। সে কাজ কি ?

ধা। চূণের জল খাওয়ালেও উপকার দর্শে ।

সু। কি রকম ক'রে চূণের জল খাওয়াতে হয় ?

ধা। একখানি নূতন সরাতে পানে খাওয়ার চূণ রেখে
পূর্বদিন তার উপর বেশী ক'রে জল ঢেলে দেবে ।

সু। তার পর কি ক'র্ত্তে হবে ?

ধা। পর দিন দেখবে তা বেশ থিতিয়ে আছে ; তখন এক-
খানি পরিষ্কার নেকড়ায় ছেঁকে সেই জল খালি পেটে
সেবন ক'র্ত্তে দিবে । কুমির অসুখ ভাল হবে ।

সু। আচ্ছা, এমন কি কোন রকম নিয়ম নাই যে, সেই নিয়ম
মত চ'লে, এ শক্রর হাত হতে পরিত্রাণ লাভ হয় ?

ধা। আছে বৈ কি ? পরিষ্কার থাকা, নিয়মিত খেওয়া করা আর
শাক সবজী, কাঁচা ফল, মিষ্ট এবং গুরু-পাক দ্রব্য না খাওয়া
ইত্যাদি নিয়মে চ'লে অনেক উপকার ।

সু। এ নিয়মগুলি অতি সহজ, প্রতিপালন করা তত কঠিন নয় ।

ধা। তবে আর কি, তুমি এসব নিয়ম বেশ ক'রে মনে রাখ,
আমি এখন কাজে যাই ।

ধাত্রী বা শিশুপালিকা ।

সু। আজ কাল অনেক পরিবারে ধাত্রী বা শিশুপালিকা নিযুক্ত করার নিয়ম দেখা যায়। অতএব ধাত্রী নিয়োগ সম্বন্ধে তুমি একটা উপদেশ দিও ।

ধা। ধাত্রীনিয়োগ প্রথা আজকাল কেন, বাছা ! অতি প্রাচীন কাল হতেই দেখা যায়। প্রাচীন পুরাণ ও কাব্যাদিতেও ধাত্রীর কথা দেখতে পাওয়া যায়।

সু। কিন্তু এখন সকল ঘরে ধাত্রী দেখা যায় না ।

ধা। তার কারণ আর কিছুই নয়, অসঙ্গতি জন্ম সকলে রাখতে পারে না। ধনী লোকে সন্তান পালন ক'র্ত্তে ধাত্রী বা শিশুপালিকা রেখে থাকে। অনেক গৃহস্থ ঘরে দাস দাসীর উপর ছেলে মানুষ করার ভার থাকে। আর যাদের তাও ঘটে না, তাদের মধ্যে পোয়াতিই ধাত্রীর কাজ ক'রে থাকে।

সু। আচ্ছা, যে সকল ঘরে ধাত্রী নিযুক্ত থাকে, কোন্ সময় তারা ছোঁ মাছুষ ক'র্ত্তে ভার নেয়।

ধা। ছেলে মাই ছাড়লেই ধাত্রীর হাতে ছেলের ভার পড়ে ; তখন তারা ছেলেকে স্নান করায়, কাপড় পরায়, আহার করায় ; সঙ্গে ক'রে নিয়ে বেড়ায় আর ছেলে বা চায় কিম্বা তার যা যা দরকার হয়, সে সকল বিবেচনা ক'রে বন্দোবস্ত ক'রে দেয়।

সু। তবে তো এসব কাজ বড় সহজ নয় ?

ধা। সহজ আবার কে ব'লে! ওসকল কাজের লোকের অনেকগুলি গুণ থাকা আবশ্যক। সভাবাদী, সচ্চরিত্র, শাস্ত-স্বভাব না হলে কখনই ছেলে মানুষ করা যায় না।

সু। হায়! কটী লোকেরই বা ওসব গুণ থাকে?

ধা। থাকা আবশ্যক, না থাকাই দোষ। মনে কর ছেলেকে কি রকম ক'রে কোলে রাখতে হয় তা জানা আবশ্যক।

সু। এ আর কে না জানে গা?

ধা। এর মধ্যে একটা কথা আছে, মনে কর, ধাত্রী যদি ছেলেকে সোজাভাবে হাতের উপর বসিয়ে বুকের উপর খুব চেপে রাখে তা হ'লে ছেলের অত্যন্ত অনিষ্ট হয়।

সু। কি রকম অনিষ্ট?

ধা। তাতে ছেলের পাকস্থলী সঙ্কুচিত আর পৃষ্ঠে শ্রান্তি বোধ হবার সম্ভব।

সু। তবে ছেলেকে কি রকম ক'রে রাখবে?

ধা। কেন, মধ্যে মধ্যে হাত বদল ক'রে নেবে; অর্থাৎ ছেলেকে এক বাহু হ'তে অন্য বাহুতে নেবে। কখন কখন মাথা কিঞ্চিৎ উঁচু রেখে দুই বাহুতে শোয়াইবে।

সু। আচ্ছা, কি রকম ক'রে ছেলেকে হাত ধরিয়ে হাঁটাতে শিখাতে হয়?

ধা। ক্রমাগত এক হাত ধ'রে হাঁটান ভাল নয়।

সু। কেন, তাতে দোষ কি?

ধা। তাতে এক দিকের ঘাড় অপর ঘাড় চাইতে উন্নত হতে পারে।

সু । হ্যাঁ, ঠিক বটে; তবে কি কোন জিনিস ধরিয়ে ছেলেকে
হাঁটাতে শিখান ভাল ?

ধা । না-না, হাত ধরিয়েই হাঁটাতে শিখান উচিত ।

সু । কারণ কি ?

ধা । এও আর বুঝতে পার না, বাছা ! কারণ তখন ছেলেরা
কোন রকম অঙ্গচালনা ক'র্তে পারে না, কাজেকাজেই
ঐ সকল জিনিস ধ'র্তে ছেলেকে জোর ক'র্তে হয়, হাত
বাড়াতে হয়, সেটা ভাল নয় ।

সু । আচ্ছা, ছেলেদের মন্দ স্বভাব থাকলে কি করা উচিত ?

ধা । ছেলে বয়স হ'তেই তা সংশোধন করবার চেষ্টা পাওয়া
আবশ্যক ।

সু । ধমক দিয়ে শুধু দেওয়া ভাল কি ?

ধা । তাতে সফল না হ'য়ে কুফল ঘটে উঠে । স্বভাব সংশোধন
পক্ষে স্নেহ, অধ্যবসায় আর ধৈর্য্যগুণের নিতান্ত আবশ্যক ।

সু । আচ্ছা অনেক ছেলের অপরিষ্কার অপরিচ্ছন্ন থাকা
স্বভাব দেখা যায়; হয় ত কাদা ধূলা কিম্বা নিজের মল
মূত্র নিয়ে গায়ে মাখে । ওসব দোষ সংশোধনের উপায়
কি ?

ধা । ধৈর্য্য আর অধ্যবসায় দ্বারা ক্রমে ক্রমে শুধরাতে হবে ।
ধমক কিম্বা দণ্ড দিয়ে শুধরাতে চেষ্টা করা উচিত নয় ।
ছেলের উপর কোন রকম জোর করাও কর্তব্য নয় ।

সু । তবে ছেলেকে প্রশ্ন দেবে না কি ?

ধা । প্রশ্ন দেবে কেন গা ? তাতে ছেলের স্বভাব আরো
বিগড়ে যায় ।

সু। আচ্ছা, ছেলেরা যে সর্বদা আবদার ক'রে থাকে, তা পূরণ করা কর্তব্য কি না ?

ধা। এর মধ্যে একটা কথা আছে, তাদের সকল আবদার পূরণ না ক'রে কতক পূরণ করা ভাল ।

সু। তার কারণ কি ?

ধা। তাতে দোষ এই যে, ছেলেরা সকলকেই আপন অপেক্ষা হীন ও নিকৃষ্ট মনে ক'র্তে শেখে ।

সু। অনেক পোয়াতি কিম্বা ধাত্রীকে দেখা যায় যে, তাঁরা সামান্য কারণে ছেলেকে ভয় দেখিয়ে থাকেন, সেটা ভাল কি মন্দ ?

ধা। সে রকম করা বড় দোষ ; তাতে ছেলের মনে ভয় সঞ্চার ক'রে তাকে ভীক করে তোলা হয় ।

সু। তবে ভয় না দেখান ভাল ?

ধা। ভাল বৈ কি ? যাতে সামান্য সামান্য ভয়ের কারণ ছেলেদের স্মৃণে উপস্থিত হ'তে না পারে তার চেষ্টা করা উচিত ; আর ওরকম ভয় উপস্থিত হ'লে যাতে তারা ভীত না হয় তারও চেষ্টা করা উচিত ।

সু। সে কথা ঠিক ; ছেলে বয়স হ'তে সাহস না হ'লে শেবে সাহসের কোন কাজ ক'র্তে পারে না ।

ধা। ছেলে বয়সে যা শিখান যায়, বড় হ'লে সেই ভাব থাকে ; এজন্ম যতদূর সম্ভব পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে অভ্যাস করান ভাল ।

সু। কি রকমে অভ্যাস করাবে ?

ধা। তাকে এমন অভ্যাস করতে হবে যে, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন না থাকলে যেন তার কষ্ট বোধ হয়।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের কোন রকম দোষ দেখলে কি করা উচিত?

ধা। ছেলেদের স্বভাব কিম্বা প্রকৃতির কোন দোষ দেখলে তা গোপন করা কর্তব্য নয়। কারণ যথা সময়ে দমন ক'লে সহজেই দোষ ঘুচে যায়।

সু। এখন দেখছি যে, ছেলে মানুষ্য করা সহজ কথা হয়।

ধা। তা নয় তো কি? শুধু ছেলেকে খাওয়ালে দাওয়ালে হয় না; আবার অনেক প্রকার মুষ্টিযোগ এবং ঔষধ প্রভৃতি জেনে রাখাও আবশ্যক।

সু। হ্যাঁ, পূর্বকার গিনীরা অনেক রকম টোটকা ঔষধাদি জানতেন।

ধা। এখনকার মেয়েরা সে সব না শিখে কেবল উল বুনবে, নভেল পড়বে আর সখের উপর থাকবে।

সু। তাতেই তো সর্বনাশ হ'চ্ছে।

ধা। সর্বনাশ ব'লে সর্বনাশ গো? নিজের দেহ, সম্ভানের দেহ, গৃহ-কার্য্য কোন বিষয়েই এরা জ্ঞান লাভ ক'র্ত্তে পারে না। আর নিতাই অসুস্থ থাকে।

সু। এ গুলি মেয়েরা যাতে শিখতে পারে, তার ব্যবস্থা করা খুব ভাল।

ধা। তার কথা কি, বাছা! শিশু-পালন, শিশু-চিকিৎসা আর পথ্যাপথ্য বিষয়ে জ্ঞান লাভের জন্য স্কুলে মেয়েদের শিক্ষা দেওয়া আবশ্যক।

সু। যা এহাক আপনার অনুগ্রহে অনেক বিষয় শিখতে
পাল্লেন। এই রকমে যদি গ্রামে গ্রামে মেয়েরা উপদেশ
পায়, তবে ভাবনা কি গা ?

ধা। কথায় কথায় বেলা হ'য়ে প'ড়ছে, আজ আর অধিকক্ষণ
ব'সতে পারব না, আর দু একটা কথা ব'লে যাই।

সু। তবে আর দুই একটা মোটামুটি কথা ব'লে দিন ; কারণ
এদিকে বেলাও অনেক হ'য়েছে।

ধা। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন গৃহ, পরিচ্ছন্ন শয্যা আর দেহ, শিশুর
স্বাস্থ্যরক্ষাপক্ষে বিশেষ আবশ্যক।

সু। এই সকলের প্রতি দৃষ্টি রাখলে ছেলেরা ভাল থাকে,
কেমন ?

ধা। এ সকলের প্রতি দৃষ্টি থাকলে অনেক ছেলে অকাল
মৃত্যুর হাত হ'তে রক্ষা পায়। ফলকথা ছেলের সুস্থদেহ
আর পরমাণু আশা ক'র্ত্তে হ'লে এ সকলের সুব্যবস্থা করা
খুব আবশ্যক।

সু। আহা ! পোয়াতিরা যদি এ সব জানতে পারে, তবে কি
আর ভাবনা থাকে গা ? তারা এ সব তত্ত্ব জানে না
ব'লেই তো কেবল দৈবের উপর নির্ভর ক'রে থাকে।

শিশুর স্বাস্থ্য-সম্বন্ধে সাধারণ বিধি।

ধা। আজ তোমাকে কয়েকটা মোটামুটি নিয়ম ব'লে দেব,
মনে ক'রেছি।

সু। কিসের নিয়ম গা ?

ধা । ছেলেদের স্বাস্থ্যবিষয়ে গুটিকতক নিয়ম ।

সু । ভাল কথা মনে ক'রেছেন, আচ্ছা, ছেলেকে স্নান করার নিয়ম কি ?

ধা । স্নানসম্বন্ধে সাধারণ বিধি তোমাকে কালান্তরে ব'লে দেব তবে ছেলেদের বিষয় এটী জান্বে যে, কচি ছেলেকে গরম জলে স্নান করান ভাল ।

সু । ছেলেকে রোজ রোজ স্নান করাতে হয় কি ?

ধা । কোন রকম অসুখ থাকলে আর বর্ষা ও মেঘের দিন স্নান না করান ভাল ।

সু । কত দিন গরম জলে স্নান করা বিধি ?

ধা । কিছু বয়স হ'লেই ঠাণ্ডা জলে নাওয়াবে ।

সু । আচ্ছা, কি রকম জায়গায় ছেলেকে নাওয়ান উচিত ?

ধা । নাইবার সময় বাতাস না লাগে, এমন জায়গায় নাওয়াবে, আর স্নানের পরেই গুক্‌নো কাপড় দিয়ে বেশ ক'রে গা মুছিয়ে দেবে ।

সু । আচ্ছা, অনেক পোয়াতিকে যে দেখা যায়, নাওয়াবার আগে ছেলেকে খুব তৈল মাখিয়ে বোদে রাখে, সে নিয়মটা কি ভাল ?

ধা । মনে কর, ছেলের বুক আর কণ্ঠায় তেল দিয়ে সূর্য্যাপক করা চাইতে নিষ্ঠুরতা আর কি আছে ?

সু । আচ্ছা, ছেলের কত বয়স হ'লে বাইরে বা'র ক'র্ত্তে পারা যায় ?

ধা । পনের ষোল দিনের পর অপরাহ্নে বিগুহ্ন বাতাসে ছেলেকে নিয়ে বেড়ান মন্দ নয় ?

সু। রোজ রোজ কি বেড়ান ভাল ?

ধা। হ্যাঁ, তবে মেঘ, বৃষ্টি কিম্বা খারাপ বাতাস হ'লে সে দিন বাইরে না এনে, ঘরের ভিতর বেড়ালেই চ'ল'তে পারে।

সু। আচ্ছা, গিন্নিরা যে ব'লে থাকেন, কচি ছেলেকে বাইরে নিয়ে বেড়ান ভাল নয়। উপরি দৃষ্টি হতে পারে; কত সোণার চাঁদকে পেঁচো পেয়ে থাকে, তার কি ?

ধা। পেঁচো কি আর, বাছা ! বাইরে পায়, ঘরেই গিন্নিরা পেঁচো পুষে রাখেন।

সু। সে আবার কি গা ?

ধা। তাও কি তুমি জান না, বাছা ! কি কারণে পেঁচো পায় ?

সু। জানলে কি আবার জিজ্ঞাসা করি গা ? আপনি অনুগ্রহ ক'রে আমাকে বুঝিয়ে দিন না ?

ধা। অনেক রকম কারণে পেঁচো পেয়ে থাকে। পরিষ্কার বাতাস ও আলোর অভাব, ভিজে ও ধূমপূর্ণ জায়গায় বাস, এ সকল কারণে ছেলের স্বাস্থ্য নষ্ট হয়ে থাকে, তার উপর খাবার অনিয়ম, কোন রকম আঘাত কিম্বা নাড়ি কাটার জায়গা পেকে ধনুষ্টকার, মুচ্ছা প্রভৃতি রোগ হ'লেই লোকে বলে ছেলেকে পেঁচো পেয়েছে।

সু। তবে তো ছেলেকে স্নানিয়মে না রাখার বড় দোষ ?

ধা। সে কথা আবার ব'ল'তে ? এদেশে যে ছেলেরা এত অনিয়মে থেকেও বাঁচে সেই সৌভাগ্য।

সু। আচ্ছা, ভূমিষ্ঠ হওয়ার কত দিনের মধ্যে ছেলের দাঁত-কপাটী লাগে ?

ধা। নয় দশ দিনের মধ্যে ওরকম হ'য়ে থাকে। এগার দিনের

পর প্রায় হয় না। সাত দিনের দিনই অধিক হ'তে দেখা যায়।

সু। আচ্ছা, যে সব কারণ ব'ল্লেন, তা ছাড়া আর কোন কারণে কি ওরকম হয় না ?

ধা। হবে না কেন গা ? স্থানবিশেষে আঘাত, কর্ণবেধ, জিহ্বা কাটা আর অস্বাস্থ্যকর বাতাস লাগা, হিম লাগা, প্রথম বাহ্যে না হওয়া এবং রাগ, ভয় প্রভৃতি কারণেও হ'তে পারে।

সু। আচ্ছা, দাঁতকপাটি বা টিঙ্কার হবার আগে কি জানুয়ার কোন লক্ষণ নাই ?

ধা। আছে বৈ কি ? অনেক সময় দেখা যায়, রোগ হবার পূর্বে ছেলে সর্সদা কাঁদে, হাই তোলে, ওঠ ও চোকের পাতায় কালশিরা পড়ে, ঘুনবার সময় চম্কে উঠে, চীৎকার করে, মাই খেতে খুব আগ্রহ করে কিন্তু মাই মুখে ক'রেই ছেড়ে দেয়।

সু। তবে তো অনেক রকম লক্ষণ দেখছি ?

ধা। আরোও লক্ষণ আছে, শুন :—কোষ্ঠবদ্ধ থাকে, কখন বা সব্জাটে শক্ত বাহ্যে হয় ; কখন চোক হ'ল্লে বর্ণ আর প্রস্রাবে প্রকাপড়ে হ'ল্লে দাগ লাগে। এ ছাড়া পেট ফুলে, পেটে বেদনা হয়।

সু। কচি ছেলের এ রোগ তো বড় ভয়ানক ?

ধা। সে কথা আবার ব'ল্লে ? অনেক ছেলে এ রোগে মারা গিয়ে থাকে।

সু। তবে রোগ হ'লে কি করা উচিত ?

মা। উপযুক্ত চিকিৎসক এনে চিকিৎসা করাবে।

সু। আচ্ছা, অনেকে যে কচি ছেলেকে আদর ক'রে বসাতে চেষ্টা করে, সেটা কি ভাল?

মা। পাঁচ সাত মাসের ছেলেকে বসাতে চেষ্টা করা বড় দোষ।

সু। কি রকম দোষ?

মা। তখন হাড় শক্ত হয় না, ছেলে কুজ হবার সম্ভব।

সু। আচ্ছা, অনেকে যে, আদর ক'রে ছেলেকে হামাগুড়ি দিতে ও হাঁটাতে অভ্যাস করার সেটা কেমন?

• মা। সেটাও ভাল নয়। ছেলেদের বল অনুসারে স্বভাবের নিয়মে আপনা হ'তে ওসব শিখে থাকে, যত্ন দিয়া জোর ক'রে শিখতে গিয়ে, অনেক সময় বিপরীত ফল ঘটয়া উঠে।

সু। হ্যাঁ, এখন বেশ বুঝে লেম, স্বভাবের বিরুদ্ধে কোন কাজ করা যুক্তিসঙ্গত নয়।

মা। তা বৈ কি; তবে এর মধ্যে একটা কথা আছে, যদি উপযুক্ত বয়সেও ছেলে দাঁড়াতে কি চ'লতে না পারে, তবে তার স্বতন্ত্র ব্যবস্থা ক'র্ত্তে হবে।

সু। তার আর ব্যবস্থা কি গা?

মা। কেন, উপযুক্ত চিকিৎসক দ্বারা চিকিৎসা ক'র্ত্তে হবে।

সু। আচ্ছা, কচি ছেলেদের ছেলে বয়সে মাতৃ বিকৃত হয় কেন?

মা। এর অনেক কারণ আছে, যথা, বাপ মায়ের কোন কোন রোগ থাকলে কিম্বা তাদের খাত্ত বিকৃত হ'লে ছেলের ও খাত্ত বিকৃত হ'য়ে থাকে।

সু। তবে তো দেখছি, বাপ মা সুস্থ না থাকলে সন্তানের পক্ষে বড় অনিষ্ট?

ধা। সে কথা আবার বলতে ? অনেক বাপ মা উপদংশ রোগে আর পারা ব্যবহারে আপন আপন রক্ত খারাপ করে শেষে ছেলের সর্বনাশ করে তুলে। বাপ মায়ের ওসব রোগ থাকলে, ছেলেরও নানা রকম রোগ হয়।

সু। কি কি রকম রোগ হওয়ার সম্ভব ?

ধা। মুখে, ওষ্ঠে আর জননেন্দ্রিয়ে যা হয়।

সু। আচ্ছা, কখন কখন যে দেখা যায়, ছেলেদের হঠাৎ মুচ্ছা হয়ে থাকে, সেক্ষেপ অবস্থায় কি করা উচিত ?

ধা। বিছানায় ছেলেকে শুইয়ে, গায়ের কাপড় খুলে, মুখে, নাথায়, ঘাড়ে ও পেটে জল দিয়ে পরে বাতাস দেবে।

সু। আচ্ছা, কোন কোন ছেলের যে, দেখা যায়, ভূনিষ্ঠ হওয়ার কিছু পর হ'তে ছয় সপ্তাহের মধ্যে চোক উঠে আর চোকের জ্বালা হয়, এর কারণ কি ?

ধা। হিম ও ঠাণ্ডা বাতাস লাগা, সঁাতা জায়গায় বাস, অধিক আলো কিম্বা ধূম ও ধূলা লাগা, বস্ত্রাদি ব্যবহার, জন্তু মুখ গরম রাখা, প্রসূতির প্রদর রোগ অথবা উপদংশ রোগ থাকা ; এই সকল কারণে ছেলেদের ঐ রোগ হ'তে দেখা যায়।

সু। এ রোগের লক্ষণ কি রকম ?

ধা। প্রথমে চোকের উপরপাতার কিনারা লাল হয়।

সু। তাতে কি কোনরূপ কষ্ট হয় ?

ধা। হয় বৈ কি, ছেলে আলো সহ ক'র্তে পারে না, অন্ধকারে চোক মেলে।

সু। আচ্ছা, রোগ প্রবল হ'লে চোকের কিরূপ অবস্থা হয় ?

ধা । ক্রমে ক্রমে চোকের নীচের পাতায় রোগ ধরে ; চোকের কোণ দিয়ে জল প'ড়তে থাকে, পাতা ফোলে আর জোড় লাগে, অবশেষে রোগ প্রবল হ'য়ে উঠে ।

সু । রোগ বৃদ্ধির অবস্থায় কি কোন লক্ষণ হয় ?

ধা । হয় বৈ কি, ছেলে সর্বদা কাঁদে, অস্থির হয়, ভাল রকম ক্ষিদে ও ঘুম হয় না । আর ছেলে দুর্বল ও রোগী হ'য়ে উঠে ।

সু । তবে তো ওরোগ কম নয় ?

ধা । রোগের আবার কম কে গা ?

সু । আচ্ছা, এর কোন ঔষধ নাই ?

ধা । থাকবে না কেন, রোজ রোজ তিন চারিবার মাই দুধ দুই চারি ফোটা চোকে দেবে ।

সু । এ তো খুব সহজ ঔষধ ?

ধা । আর একটা ঔষধ আছে, শুনঃ—পরিষ্কার পাতলা সাদা নেকড়া কুসুম কুসুম গরম জল ও দুধে ভিজিয়ে চোকের পাতা পুঁছে দেবে ।

সু । এ সকল উপায়ে কি নিবারণ হবে ?

ধা । যদি নিবারণ না হয়, তবে উপযুক্ত চিকিৎসক দ্বারা ঔষধ দেবে ।

সু । আচ্ছা, অনেক ছেলের যে দেখা যায়, সময় সময় হিকা উঠে তা নিবারণ হয় কিসে ?

ধা । কুসুম কুসুম গরম মিছরি কিম্বা চিনিপানা অথবা মাই খেতে দেবে, আপনা হ'তেই ভাল হবে ।

সু । যদি বাতাস লাগার দরুণ হয় তবে কি করা উচিত ?

ধা। ভাল কাপড় দিয়ে ছেলের গা ঢেকে দেবে।

সু। আচ্ছা, কখন কখন যে ছেলেরা দুধ তোলে আর বমি ক'রে থাকে তার কারণ কি ?

ধা। অনেকগুলি কারণে ওরকম হ'য়ে থাকে। তন্মধ্যে এই কয়েকটা প্রধান ; গুরু-পাক, কিম্বা অধিক আহার ; হিম লাগা, পেটে অম্ল হওয়া, দাঁত উঠা, শিরঃপীড়া, ভয়, রাগাদি জন্য মনের বিকৃত ভাব অথবা প্রসূতির পেটের পীড়া প্রভৃতি কারণে ছেলেদের ওরকম রোগ হ'য়ে থাকে।

সু। অনেক পোয়াতি যে মনে ক'রে থাকে, ছেলের পেটে কিছু রয় না, এজন্য দুধ তোলা বা বমনের পরই আবার দুধ খাওয়াতে থাকে, সে নিয়মটা কি ভাল ?

ধা। তাতে বড় দোষ। ছেলের বহুশক্তি বাড়ে।

সু। তবে কি নিয়মে দুধ খাওয়াতে হয় ?

ধা। দশ পনের মিনিট অন্তর দশ কুড়ি ফোটা দুধ খাওয়ালে অসুখ হবে না।

সু। তবে বুঝি এককালে অধিক খাওয়ান দোষ ?

ধা। তা বৈ কি।

সু। পোয়াতিরূপ না জানাতে ছেলেদের যে, কত কষ্ট হ'য়ে থাকে তা আর বলবার নয়।

ধা। সে কথা ঠিক বটে। যা হোক আজ এই পর্য্যন্ত থাক, আবার এলে আর একটি বিষয় ব'লে দেব।

সাধারণ জ্ঞান-বিধি ।

সু। আজ আপনার কাছে জ্ঞানের ব্যবস্থাটা জেনে নেব ইচ্ছা ক'রেছি ।

ধা। ভালই তো, তোমার যা যা জানতে ইচ্ছা হয়, এক এক ক'রে বল, উত্তর দিচ্ছি ।

সু। আচ্ছা, প্রতিদিন জ্ঞান করার কারণ কি ?

ধা। কারণ এই যে, আমাদের শরীরে অসংখ্য লোম-কূপ আছে, ঐ সকল লোম-কূপ দিয়ে শরীরের দূষিত বা খারাপ পদার্থ বা'র হয়। কিন্তু যদি ওসকল বন্ধ থাকে, তবে কি সে সকল নির্গত হ'তে পারে ?

সু। তা কি ক'রে হবে ?

ধা। তবেই তো, বাচ্ছা ! রোজ রোজ জ্ঞান না ক'লে শরীর পরিষ্কার থাকবে কেন ?

সু। আচ্ছা, জ্ঞানের কি একটা সময় ঠিক থাকা উচিত ?

ধা। তা নয় তো কি ? নতুবা আজ এক সময়, কাল আবার আর এক সময় জ্ঞান ক'লে অসুখ হবে যে।

সু। কি অসুখ হবে গা ?

ধা। সর্দি লেগে থাকে।

সু। আচ্ছা, জ্ঞান ক'লে কি কেবল শরীর পরিষ্কার থাকে তা ছাড়া আর কি কোন উপকার হয় না ?

ধা। হয় বৈ কি, জ্ঞানে মন প্রফুল্ল হয়।

সু। কি রকম ক'রে জ্ঞান করা ভাল ?

ধা। অবগাহন ক'রে স্নান করাই উচিত; নতুবা অল্প জলে স্নান ক'লে তৃপ্তি বোধ হয় না।

সু। কি রকম জলাশয়ে স্নান করা উচিত ?

ধা। নিকটের নদী কিম্বা পুকুরিগীতে স্নান করা আবশ্যক।

সু। কি রকম জলাশয়ের জল ভাল ?

ধা। পরিষ্কৃত, স্রোতযুক্ত, আর যার তীরে মল মূত্রাদি ত্যাগ না করা হয় সেই জলাশয়ের জলই উত্তম।

সু। কেন ?

ধা। কেন আবার ? স্নানের উদ্দেশ্য যখন শরীর পরিষ্কার রাখা, তখন ময়লা জলে স্নান ক'লে, সে উদ্দেশ্য বিফল হবে যে।

ধা। আচ্ছা, দূষিত জলাশয়ের জল স্নানের পক্ষে ভাল না কূপের জল ভাল ?

ধা। দূষিত জলাশয়ের জল অপেক্ষা কূপের জল উত্তম।

সু। আচ্ছা, স্নানের পক্ষে কোন্ রকম জল ভাল ?

ধা। সুস্থ অবস্থায় শীতল জল আর অসুস্থ হ'লে গরম জলে স্নান করা ভাল।

সু। সুস্থ শরীরে গরম জলে স্নান করায় দোষ কি ?

ধা। তাতে শরীর দুর্বল হয়, আর চর্ম ও মাংস শিথিল হ'য়ে থাকে এবং রোগের সময় শীতল জলে স্নান ক'লে সর্দি লাগে।

সু। রোগীকে কি রকম স্থানে স্নান করাতে হয় ?

ধা। অনাবৃত অর্থাৎ খোলা জায়গায় স্নান ক'র্তে দেওয়া উচিত নয়।

সু । কারণ কি ?

ধা । কারণ স্নান ক'লে শরীর শীতল হয়, সেই সময় আবার বাইরের ঠাণ্ডা বাতাস গায়ে লাগলে বাতাসে শরীর আরও শীতল ক'রে তুলে, সুতরাং পীড়া হবার সম্ভব ।

সু । স্নানের পর ভাল ক'রে গা মুছা ভাল, কেমন ?

ধা । ঠিক ব'লেছ, শুকনো কাপড় অর্থাৎ টুয়ালে প্রভৃতি দ্বারা গা মুছে, গায়ে কাপড় দেওয়া ভাল ।

সু । আচ্ছা, দুর্বল কিম্বা পীড়িত লোকের পক্ষে স্নান সম্বন্ধে আর কি কোন রকম ব্যবস্থা নাই ?

ধা । আছে বৈ কি, স্নানের সময় জলে অল্প পরিমাণে লবণ মিশিয়ে স্নান করা উচিত ।

সু । আচ্ছা, স্নানের পরই আহাশ করা কি ভাল ?

ধা । না, স্নানের পরই খেলে ভাল রকম হজম হয় না ।

সু । তবে আহাশের পর স্নান করা কি ভাল ?

ধা । স্নানের পরই আহাশ করায় যে দোষ, আবার আহাশান্তে স্নান করায় সেই দোষ ।

সু । তবে আহাশের কতক্ষণ পরে স্নান করা ভাল ?

ধা । আন্দাজ এক প্রহরের পর স্নান ক'লে, কোন অপকার হয় না ।

সু । আচ্ছা, খুব পরিশ্রমের পর স্নান করার কোন ভাল হয় কি ?

ধা । আ সর্বনাশ ! তাতে ভয়ানক অনিষ্ট হ'য়ে থাকে ।

সু । কি অনিষ্ট গা ?

ধা । শ্রমের পর ঘাম ম'রে শরীর শীতল না হ'লে, স্নান করা

উচিত নয় । কারণ স্নান ক'লে জলে ঘর্ম রোধ হ'য়ে মহা অনিষ্ট হবার কথা, এমন কি কখন কখন মৃত্যু পর্য্যন্ত হ'তে পারে । আর সহসা গরমের পর ঠাণ্ডা লেগে সর্দি ও জ্বর হবার সম্ভব ।

সু । আচ্ছা, খুব অনেকক্ষণ ধ'রে জলে প'ড়ে স্নান করা কি ভাল ?

ধা । না, কারণ অনেকক্ষণ জলে থাকলে শরীর শীতল হ'য়ে পীড়া হ'তে পারে ।

সু । আচ্ছা, স্নানের আগে কোন্ অঙ্গ ভিজান উচিত ?

ধা । আগে মাথায় জল দিয়ে অত্যাঁত্ অঙ্গে জল দেওয়া ভাল ।

সু । কেন না ?

ধা । তার কারণ এই, আগে শীতল জলে অত্ অঙ্গ ভিজালে মাথায় রক্ত উঠতে পারে ।

সু । তাতে অপকার কি ?

ধা । শিরঃপীড়া হবার সম্ভব ।

সু । সেইজন্য বুঝি অনেকে উর্দ্ধগ রক্ত নিবারণ ক'র্ত্তে আগে মাথায় জল দিয়ে থাকে ?

ধা । তা বৈ আর কি ?

সু । কেও কেও যে গলা পর্য্যন্ত ঠাণ্ডা জলে ডুবিয়ে মাথায় গরম জল ঢেলে থাকে, সেটা কেমন ?

ধা । তাতে শিরঃপীড়া ডেকে আনা হয় ।

সু । অনেককে যে দেখা যায়, স্নানের সময় সহসা জলে ঝাঁপ দিয়ে পড়ে, সেটা কি ভাল ?

ধা । না, তাতে শরীরের অভ্যন্তরস্থ যন্ত্রে আঘাত লাগতে পারে ।

সু। তবে যে, বালকেরা কখন কখন উপর হ'তে জলে ঝাঁপিয়ে পড়ে সেটা বড় মন্দ ?

ধা। তা নয় তো কি ? তাতে হাত, পা ও বুকে গুরুতর আঘাত লাগতে পারে। এমন কি কখন কখন মৃত্যু পর্য্যন্তও হ'তে দেখা যায়।

সু। আচ্ছা, কোন্ দিন স্নান না ক'লে, অপকার হয় না ?

ধা। অত্যন্ত শীত কিম্বা খুব বর্ষার দিনে স্নান না ক'লে, 'তত অনিষ্ট হয় না। ভিজ্জে গামছা দিয়ে সর্বদা উত্তম-রূপে পুঁছে, ঠাণ্ডা জলে মাথা ধুলে স্নানের কাজ হ'তে পারে।

সু। আচ্ছা, যার তার গামছা নিয়ে স্নান করা ভাল কি মন্দ ?

ধা। স্নানের জন্য পৃথক্ পৃথক্ গামছা থাকাই ভাল ; বিশেষতঃ যে সকল লোকের চর্মরোগ থাকে, তাদের গামছা নিয়ে স্নান করা সম্পূর্ণ অবিধি।

সু। তাতে দোষ কি ?

ধা। কারণ, তাতে ঐ সকল রোগ হওয়ার সম্ভব।

সু। ভালকথা, স্নানের সময় তেল মাখায় উপকার কি ?

ধা। তেল মাপ্লে চামড়া ও চুলের বেশ চাক্চিক্য থাকে। আর লোম-কূপ দিয়ে তেলের কতকাংশ শরীরে প্রবেশ করায় স্বাস্থ্যেরও বিশেষ উপকার হয়।

সু। আচ্ছা, অনেকে যে, সর্দি লাগলে শীতল জলে স্নান ক'রে থাকে, আর ও বলে ঐরূপ স্নান করায় সর্দি ক'রে পড়ে, সে কথাটা কি সত্য ?

ধা। সেটা বড় ভুল। কারণ তাতে শরীর আরও শীতল হ'য়ে থাকে।

সু। তাতে কোন অপকার হয় কি ?

ধা। হয় বৈ কি। জ্বর হওয়ার সম্ভব।

সু। তবে সর্দি লাগলে আদৌ স্নান না করা ভাল, কেমন ?

ধা। তা কেন, ঈষদৃষ্ণ জলে স্নান ক'লে উপকার আছে। আর যদি সর্দিতে অতিশয় কষ্ট হ'তে থাকে, তবে গরম জলে পা ডুবিয়ে রাখলেও উপকার হয়।

সু। আচ্ছা, ডুব দিয়ে আর মাথায় জল ঢেলে স্নানের মধ্যে কোন্টো ভাল ?

ধা। এর মধ্যে একটি কথা আছে, সুস্থ ব্যক্তির পক্ষে ডুব দিয়ে আর অসুস্থ লোকের পক্ষে মাথায় জল ঢেলে স্নান করাই সুপরামর্শ।

সু। আচ্ছা, ঈষদৃষ্ণ জলে স্নান কার পক্ষে ভাল ?

ধা। শ্লেষ্মাধিক্যের পক্ষে ঈষদৃষ্ণ জল উপকারী।

সু। অধিক গরম জলে স্নান ক'লে কি হয় ?

ধা। নাড়ীর বেগ বৃদ্ধি হয়।

সু। আচ্ছা, আপনি যে, সর্দির পক্ষে গরম জলে স্নান ক'র্তে ব'লেন, তার তো নিয়ম কিছুই বলেন নাই ?

ধা। নিয়ম আর কি, গরম জলে স্নান ক'রে, শুকনো কাপড় দিয়ে উত্তমরূপে গা পুঁছে, জামা কিম্বা একখানা মোটা কাপড় দিয়ে খানিক গা ঢেকে রাখবে।

সু। তাতে উপকার কি ?

ধা। ওরূপ ক'লে খুব স্বাম হবে; ঘাম হ'লেই শরীর অনেক স্নান হয়।

স্ব। আচ্ছা, বাতরোগে কি নিয়মে স্নান করা উচিত?

ধা। বড় এক কড়া গরম জলে এক ছটাক সোডা মিশিয়ে কুসুম কুসুম গরম থাকতে থাকতে স্নান করা ভাল।

স্ব। তবে বুঝি বাতের পক্ষে গরম জল উপকারী?

ধা। তা নয় তো কি? এই সঙ্গে আর একটা কথা ব'লে দিই মনে রাখ। চর্ম-রোগে এক কড়া গরম জলে আধ ছটাক গন্ধক চূর্ণ মিশিয়ে স্নান ক'লে খুব উপকার হ'য়ে থাকে।

স্ব। কি রকম নিয়ম?

ধা। স্নানের তিন ঘণ্টা আগে গন্ধক চূর্ণ মিশাতে হবে, আর মধ্যে মধ্যে তা নাড়তে হবে।

স্ব। স্নানেরও আবার এত নিয়ম গা?

ধা। তা আর নাই? পৃথিবীর মধ্যে সকল জাতিই স্নান অবস্থায় স্নান ক'রে থাকে।

স্ব। যে স্নানে এত উপকার তা না ক'লে, শরীর স্নান থাকবে কেন?

ধা। ঠিক ব'লেছ, স্নানের সময় প্রথমেই শরীরে জলস্পর্শ হ'লে যে একটু কম্পন হয়, তাতে দেহের রক্ত সঞ্চার হয়, ও সমুদায় যন্ত্র উত্তেজিত হ'য়ে উঠে। এতেই শরীর ও মনের এক প্রকার ক্ষুণ্ণি হয়।

স্ব। আমাদের শাস্ত্রে যে, প্রাতঃস্নানের ব্যবস্থা আছে সে নিয়মটা ভাল কি মন্দ?

ধা। প্রাতঃস্নানে অত্যন্ত উপকার। তবে যাদের সর্কদা সর্দি লেগে থাকে, প্রাতঃস্নান তাদের পক্ষে ভাল নয়।

স্ব। বৎসরের মধ্যে কোন্ সময় হ'তে প্রাতঃস্নান আরম্ভ করা ভাল ?

ধা। চৈত্র বৈশাখ মাস হ'তে আরম্ভ করা ভাল।

স্ব। কেন ?

ধা। অভ্যন্ত গরমের সময় প্রাতঃস্নান আরম্ভ ক'লে, কোন অসুখ হয় না।

স্ব। যা হোক আপনার কাছে, স্নানের অনেক উপদেশ পেলেম।

ধা। মোটের উপর এই জেনে রাখ, সুস্থ ব্যক্তি শরীরের অবস্থা বুকে, আর পীড়িত ব্যক্তি চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে স্নান ক'লে, কোন অপকার হবে না। যা হোক, কথায় কথায় অনেক বেলা হ'য়ে পড়েছে, এখন তবে আনি আসি।

আহার-সম্বন্ধে সাধারণ বিধি ।

স্ব। আজ আপনার নিকট আহারের বিষয়টা জেনে নেব মনে ক'ছি।

ধা। ভাল কথা মনে ক'রেছ, বাছা ! খাবার নিয়মটা না জানাতে অনেক সময় লোকে রোগ ভোগ ক'রে থাকে।

স্ব। আচ্ছা, কোন্ অবস্থায় আহারে উপকার ?

ধা। মোটের উপর এই জেন, সুস্থ ও অসুস্থ উভয় প্রকার অবস্থাতেই আহারের বিশেষ প্রয়োজন।

সু। আহারে অত্যন্ত তৃপ্তি হ'য়ে থাকে, কেনন গা ?

ধা। শুধু তৃপ্তি কেন গা, ক্ষুধা শাস্তি হয় আর জীবন রক্ষা পায় ।

সু। আচ্ছা, কোন্ দ্রব্য কি পরিমাণে খাওয়া আবশ্যক, তা জানার উপায় কি ?

ধা। ভোক্তার প্রবৃত্তি ও কচি অনুসারে তা ঠিক ক'র্ত্তে হয় ।

সু। আচ্ছা, সকল সময় কি কচি অনুসারে আহার করা ভাল ?

ধা। এর মধ্যে একটি কথা আছে; কথ ব্যক্তির কচিকে বিশ্বাস করা উচিত নয়। রোগের সময় আহারে বুদ্ধি ও বিবেচনার সাহায্য নেওয়া উচিত ।

সু। কেন ?

ধা। কোন্ দ্রব্য বা তা কি পরিমাণে খেতে হয়, সুস্থ অবস্থা অপেক্ষা রোগের অবস্থায় তার সুব্যবস্থা করা কৰ্ত্তব্য ।

সু। কেন, রোগের অবস্থায় তো ঔষধ খেলে উপকার হয় ?

ধা। রোগ শাস্তি জন্ত ঔষধের যেমন দরকার, সেইরূপ আবার অনেক রোগে উপযুক্ত আহারেরও প্রয়োজন ।

সু। আচ্ছা, আহার সম্বন্ধে কিরূপ জ্ঞান থাকলে স্বাস্থ্য রক্ষা হয় ?

ধা। কোন্ দ্রব্য কিরূপে ও কি পরিমাণে আহার ক'লে, শরীরে পরিষ্কার রক্ত জন্মে, তা না জানলে স্বাস্থ্য রক্ষা হয় না আর ভগ্ন স্বাস্থ্যেরও পুনরুদ্ধার করা যায় না ।

সু। রক্ত কিসে উৎপন্ন হয় ?

ধা। আহার হ'তে উৎপন্ন হ'য়ে থাকে ।

সু। তবে যেন, আহারের কম বেশী ও গুণ অনুসারে রক্তের ও
নানাধিক্য ও গুণের ইতর বিশেষ হ'য়ে থাকে ?

ধা। তা নয় তো কি ? সেই অনুসারে স্বাস্থ্যরক্ষা বা স্বাস্থ্য
ভঙ্গ হয়।

সু। সুস্থ ও পীড়িত অবস্থায় কোন্ কোন্ দ্রব্য কিরূপে খেতে
হয়, সে বিষয়ে কি একটা সাধারণ নিয়ম নাই ?

ধা। এ বিষয়ে সাধারণ নিয়ম হওয়া অসম্ভব।

সু। কেন ?

ধা। কারণ জাতি, (স্ত্রী ও পুরুষ) বয়স, ব্যবসায়, অবস্থা, ০
শরীরের গঠন, মেজাজ প্রভৃতি ভেদে প্রত্যেক লোকের জন্য
বিশেষ বিশেষ ব্যবস্থা ক'র্ত্তে হয়।

সু। তবে দেখছি যে, খাদ্য বিষয়ে জ্ঞান লাভ করা খুব
আবশ্যক।

ধা। সে কথা আবার বল'তে ? মহর্ষি সুশ্রুত বলেছেন,
আহারই প্রাণিদের জীবন রক্ষার এবং শরীরের বল, বর্ণ
ও তেজের কারণ। (১)

সু। আচ্ছা, ছেলেরা মাই ছাড়'লে তাদের কি রকম জিনিস
খেতে দিতে হয় ?

ধা। ক্রমে ক্রমে কঠিন জিনিস খেতে দেবে।

সু। আচ্ছা, ছেলেরা বে, মর্কদা খাই খাই করে, তবে কি
খেতে চাইলেই খাবার দেবে ?

ধা। না—না, ছেলেদের খাবার বারে অধিক কিন্তু মাত্রায়

কম দেবৈ; আর যে খাবার সহজে হজম ক'র্তে পারে,
সেই রকম খাবার দিতে হ'বে ।

সু। আচ্ছা, খাবার আস্তে আস্তে খাওয়া ভাল না তাড়াতাড়ি
খেলে উপকার ?

ধা। শক্ত জিনিস খুব আস্তে আস্তে চিবিয়ে খাওয়া ভাল ।

সু। চিবিয়ে চিবিয়ে খাওয়ায় উপকার হয় কেন ?

ধা। চিববার সময় মুখে লালার সঙ্গে যত মিশে যায়, ততই
খাদ্য সহজে হজম হ'য়ে থাকে ।

সু। আচ্ছা, বালক বালিকাদের দিনের মধ্যে কতবার খাবার
দেওয়া ভাল ?

ধা। অন্ততঃ চারিবার খাবার দেবে ?

সু। কোন্ কোন্ সময় ?

ধা। প্রাতে একবার, দশটা বা এগারটায় একবার; একটা
বা দুটায় একবার আর অপরাহ্নে একবার ।

সু। প্রাতে খাবার দেওয়ার কারণ কি ?

ধা। রাত্রে তারা দশ বার ঘণ্টা উপসী থাকে, কাজেকাজেই
সকালে খেতে দিতে হয় ।

সু। দোকানের খাবার ছেলেদের পক্ষে কেমন ?

ধা। অত্যন্ত অপকারী ।

সু। তবে কি করা উচিত ?

ধা। কেন, ঘরে খাবার তৈয়ার ক'রে দিলে কোন অপকার
হবে না ।

সু। আচ্ছা, নিত্য কি এক প্রকার খাবার খাওয়া ভাল ?

ধা। না, তাতে স্বাস্থ্য ভাল থাকে না ।

সু। আচ্ছা, নিত্য ব্যবহারের খাবার কি রকম হওয়া উচিত ?

ধা। লঘু-পাক হওয়া আবশ্যিক ।

সু। আচ্ছা, গুরু-পাক আহারে দোষ কি ?

ধা। ভাল রকম ঘুম হয় না ; আর বাদের হজম শক্তি কম তাদের পক্ষে অত্যন্ত অপকারী ।

সু। আচ্ছা, ছেলেরা যে, অধিক মিষ্ট দ্রব্য ভাল বাসে, তবে কি তাদের অধিক মিষ্ট দেওয়া ভাল ?

ধা। না না, মিষ্ট জিনিসে জিহ্বাকে এরূপ আকর্ষণ করে যে, ছেলেরা একবার ওথেলে আর কোন জিনিস খেতে চায় না ।

সু। আচ্ছা, অন্ন গরম অন্নের গুণ কি ?

ধা। সুস্বাদু ; জঠরাগ্নিকে প্রদীপ্ত করে ; শীঘ্র পরিপাক হয়, আর কফ শুষ্ক করে থাকে ।

সু। স্নিগ্ধাঙ্গ কাকে বলে ?

ধা। ঘৃতাদি সংযুক্ত অন্নকে স্নিগ্ধাঙ্গ বলে ।

সু। স্নিগ্ধাঙ্গের গুণ কি ?

ধা। সুস্বাদু ; শীঘ্র পরিপাক হয় ; শরীরের দৃঢ়তা সম্পাদন করে এবং বল জন্মায় ।

সু। আচ্ছা, পরিমিত আহারের গুণ কি ?

ধা। বাত, পিত্ত আর কফের প্রকোপ জন্মায় না । আয়ু বৃদ্ধি করে, অতিশয় সুখ-জনক ; ওছাড়া শরীরে কোন প্রকার প্রাণি করে না আর খাদ্য সহজে পরিপাক হয় ।

সু। আচ্ছা, পরিমিত আহার জ্ঞান্বেদ কি কোন রকম লক্ষণ আছে ?

ধা। আছে বৈ কি ?

সু। অনুগ্রহ ক'রে বলুন না ?

ধা। পরিমিত আহারে পেট টিন্ টিন্ করে না, স্বদয় স্থান
পরিষ্কার বোধ হয়, পেট বেশ লঘু বোধ হয়, ইন্দ্রিয়াদির
প্রীতি জন্মে, ক্ষুধা ও পিপাসা নিবৃত্তি হয় ।

সু। এখন তবে অপরিমিত আহারের কথাটা ব'লে দিন ।

ধা। অপরিমিত আহার দুই প্রকার ।

সু। কি কি ?

ধা। এক প্রকার, যার যে পরিমাণ আহারের দরকার, তা চাইতে
কম খাওয়া, আর এক প্রকার, দরকারের অধিক খাওয়া ।

সু। আচ্ছা, দরকারের কম খেলে অপকার কি ?

ধা। অগ্নাহার বল, বর্ণ ও পুষ্টি-ক্ষয় কারক, অতৃপ্তি-কর আর
পরমায়ু ক্ষয়-কারক ।

সু। তবে তো অপরিমিত আহার বড় অনিষ্ট-কর ?

ধা। সে কথা আবার বলতে ?

সু। খাওয়ার দোষেই তো লোকে নানা রকম রোগ ভোগ
ক'রে থাকে ।

ধা। কেবল ভোগ কেন গা ? অনেকে প্রাণ পর্য্যন্ত হারায় ;
ফলকথা সুস্থ ব্যক্তি অপেক্ষা রোগীর খাবারে খুব ধরমট
করা আবশ্যক ;

সু। সে কথা ঠিক বটে ; রোগী আর ছেলের খাবারে ধরমট
না ক'লে সহজেই তাদের অনুখ হ'তে পারে ।

ধা। আমাদের পোষাভিদের একটা ভারি দোষ, তারা
মনে করে ছেলেকে বুঝি গণ্ডে পিণ্ডে খাওয়ালেই উপকার ।

সু। অতিরিক্ত খাওয়ান আর হাতে ক'রে মুখে বিষ তুলে দেওয়া সমান ।

ধা। পোয়াতিদের একটি বড় ভুল ; কারণ ছেলেই হোক আর বড়ই হোক, কি পরিমাণ খেলে পেট ভরে কিম্বা খাওয়া আবশ্যক, আপনা আপনি যেমন বুঝতে পারে, অত্রে কখনই সেরূপ পারে না ।

সু। বুঝতে পারে না ব'লেই তো ছেলেরা খেতে না চাইলে 'কাগারে বগারে' ব'লে ভুলিয়ে থাইয়ে থাকে । আবার কখন কখন মেরে ধরেও খাওয়াতে কস্মর হয় না ।

ধা। সেই জন্তেই তো সাহেবদের ছেলে অপেক্ষা এ দেশের ছেলেরা অধিক রোগী ।

সু। পোয়াতির মনে করে, খুব খাওয়ালে ছেলে খুব মোটা হবে ।

ধা। খুব মোটা কি ভাল ?

সু। তবে কি রকম শরীর ভাল ?

ধা। খুব মোটা কিম্বা খুব কুশ এ উভয়ই অহিত-কর । (১)

সু। তবে কি রকম শরীর ভাল ?

ধা। মধ্য শরীর বিশিষ্ট ব্যক্তিই সর্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ । বরং কুশ শরীরকে অপেক্ষাকৃত ভাল বলা যায়, কিন্তু অত্যন্ত মোটা কোন ক্রমেই ভাল নয় ।

সু। আচ্ছা, অত্যন্ত মোটা হওয়ার দোষ কি ?

(১) অতোহত্যন্তাহিতা চেতৌ সদা স্থলকৃশৌ নরৌ ।

শ্রেষ্ঠো মধ্যশরীরঃ কুশঃ স্থলাতু পুজিতঃ ।

খ। খুব মোটা লোকের ক্ষুদ্রাশ্বাস, পিপাসা, মোহ, নিদ্রাধিক্য, হঠাৎ উচ্ছ্বাস অবরোধ, শরীরের অবসন্নতা, ক্ষুধাধিক্য ও ঘর্ষে দুর্গন্ধ হয়; আর বল হ্রাস হয় ও মৈথুন শক্তির অভাব হ'য়ে থাকে । (২)

সু। অতি স্থূল কাকে বলে ?

খ। যার মেদ ও মাংস অধিক বাড়ে এবং উদর ও স্তন সঞ্চালিত হয়, এরকম অকর্ষণ্য বদ্ধিত শরীর-ধারীকে অতি স্থূল বলা যায় । (৩)

সু। কুশ ব্যক্তির লক্ষণ কি কি ?

খ। কুশ ব্যক্তির উদর ও গ্রীবাদেশ শুষ্ক হয়, সর্কাস শিরা জাল পরিবৃত দেখা যায়, চর্ম ও অস্থি শুষ্ক হয় । (৪)

সু। আচ্ছা, অত্যন্ত মেদ বৃদ্ধি হ'লে কি কি রোগ হ'তে পারে ?

খ। নানা প্রকার মারাত্মক রোগ হ'য়ে জীবন নষ্ট হওয়ার সম্ভব । ভগন্দর, জ্বর, অতিসার, মেহ, অর্শ আর দুর্গন্ধযুক্ত ঘর্ম হ'তে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুমি অর্থাৎ কীট উৎপন্ন হয় । (৫)

(২) ক্ষুদ্রাশ্বাসতৃষামোহস্বপ্নক্রথনসাদনৈঃ ।

যুক্তঃ ক্ষুৎশ্বেদদুর্গন্ধৈরন্নপ্রাণোহন্নমৈথুনঃ ॥

(৩) মেদোমাংসাতিবৃদ্ধত্বাচ্চলক্ষিগুদরস্তনঃ ।

অযথোপচয়োৎসাহো নরোহতি স্থূল উচ্যতে ॥

(৪) শুষ্কক্ষিগুদরগ্রীবাধমনীজাল সন্ততিঃ ।

দ্বগস্থিশেবোহতি কুশঃ স্থূল পর্কাননো মতঃ ॥

(৫) মেদস্ততীবসংবৃদ্ধে সহসৈবানিলাদয়ঃ ।

বিকারান্ দাকগান্ বৃদ্ধা সত্ত্বরং নাশয়ন্ত্যশ্বনু ॥

সু। লোকে যে মোটা হওয়ার জ্ঞান

তো এই দুর্দশা গা ?

ধা। তানয় তো কি ? স্বভাবের অতিরিক্ত হওয়া কিছুই ভাল নয়। লোকে না বুঝতে পেরে ছেলেকে মোটা করবার জ্ঞান কতই ব্যস্ত হ'য়ে থাকে।

সু। হ্যাঁ গা, লোকের দোষ কি ; তারা কি কেউ দেহভর জানে ?

ধা। জানে না ব'লেই তো নানা রকম দুর্দশা ভোগ করে। দেহের বিষয় জানা সকল লোকের পক্ষে যেমন দরকার, তেমন আর কিছুই নয়।

সু। সে কথা সত্য। যা হোক এই সঙ্গে শীর্ণ হওয়ার দোষ-টাও ব'লে দিন।

ধা। প্লীহা, কাস, ক্ষয়, শ্বাস, অর্শ ও উদর এবং গ্রহণী নাজী দূষিত জ্ঞান রোগ কর্তৃক অতি ক্লেশ ব্যক্তি আক্রান্ত হয়। (৬)

সু। আহাৰাদি হ'তেই লোকের মেদাদি বৃদ্ধি হয়, কেমন ?

ধা। দেহ ধারণ ও বৃদ্ধি, আহাৰই সকলের মূল।

সু। আচ্ছা, আহাৰ থেকে কি রকম ক'রে ঐ সকলের বৃদ্ধি হয় ?

স্থূলশ্চ দৃষ্টরাঃ কুষ্ঠাঃ বিসর্পাঃ সত্ত্বগন্ধরাঃ ।

জ্বাৰাতীসারমেহাৰ্শঃ প্লীহদাপচিকামলাঃ ॥

মেদসঃ শ্বেদদৌৰ্গন্ধ্যাজ্জায়ন্তে জন্তবোহগবঃ ।

(৬) প্লীহাকাসক্ষয়শ্বাসশ্বাসাংশ্চ স্নায়রাণি চ ।

ভৃশং ক্লেশং প্রধাবন্তি রোগাশ্চ গ্রহণীমুখাঃ ॥

ধা। আমরা যে সব জিনিস খাই, সে সকল উত্তমরূপ হজম হ'য়ে যে, সারভাগ উৎপন্ন হয় তাকে “রস” বলে। সেই রস পাতলা (দ্রব পদার্থ) শ্বেতবর্ণ, শীতল, মধুর রস, স্নিগ্ধ ও গমন-শীল হ'য়ে থাকে। (৭)

সু। আচ্ছা, ছেলেদের খাদ্য যে স্তনদুগ্ধ, তাও ঐ রস হ'তে উৎপন্ন হয়, কেমন?

ধা। হ্যাঁ, ঐ রস স্তনে উপস্থিত হয়ে মধুর রসযুক্ত হলেই তাকে স্তনদুগ্ধ বলে। (৮)

সু। আচ্ছা, স্তনদুগ্ধ সঞ্চার হবার কারণ কি?

ধা। যেমন স্ত্রীলোককে আলিঙ্গন, দর্শন, আর স্পর্শনাদি দ্বারা পুরুষদের শুক্রচ্যুত হয়, সেইরূপ সন্তান দর্শন, স্পর্শন, স্মরণ ও গ্রহণ দ্বারা স্ত্রীলোকদের স্তনে দুগ্ধ ক্ষরণ হয়। অতএব স্নেহই স্তনদুগ্ধের ক্ষরণ কারণ। (৯)

সু। ঈশ্বরের কি আশ্চর্য্য দয়ার কৌশল! গর্ভস্থ সন্তান ভূমিষ্ঠ হলে তার আহ্বারের জন্য কি অপার দয়া প্রকাশ করেছেন!

(৭) সম্যক্ পক্কস্ত ভুক্তস্ত সারো নিগদিতোরসঃ ।
স তু দ্রবঃ সিতঃ শীতঃ স্বাদুঃ স্নিগ্ধশ্চলোভবেৎ ॥

(৮) রসপ্রসাদো মধুরঃ পক্বাহারনিমিত্তজঃ ।
কৃৎনাদ্বেহাং স্তনো প্রাপ্তঃ স্তনমিত্যভিধীয়তে ॥

(৯) পয়ঃ পুত্রস্ত সংস্পর্শাদর্শনাং স্মরণাদপি ।
গ্রহণাদপ্যুরোজস্ত শুক্রবৎ সংপ্রবর্ততে ॥
স্নেহোনিরস্তরস্তস্ত প্রবাহে হেতুর্কৃত্যতে ॥

ধা। আহার সম্বন্ধে ঈশ্বরের দয়া ভাবতে গেলে অধিক হ'তে হয়। লোকে ক্ষুধা পেলেই খায়, কিন্তু ক্ষুধা হয় কেন এবং খেলেই বা কি উপকার তা কেউ ভাবে না।

সু। ঠিক কথা ব'লেছেন। আচ্ছা, ক্ষুধা পায় কেন?

ধা। প্রাণিমাণ্ড্রেই শারীরিক কার্যাদিতে সর্বদা রক্ত ক্ষয় হয়; ক্ষয় হ'লেই ক্ষুধা পায়, ক্ষুধা পেলেই খেতে হয়।

সু। তা তো জানি, কিন্তু খাওয়াতে উপকার কি?

ধা। যা খাওয়া যায়, তা পরিপাক হ'য়ে শরীরে রক্ত হয়, সেই রক্ত দ্বারা দেহের ক্ষয় পূরণ হ'য়ে থাকে।

সু। হ্যাঁ, এখন বেশ বুঝলেম। মোট কথা আহারই প্রাণ।

ধা। তা নয় তো কি? কিন্তু তাই ব'লে অসার জিনিস খেলে কোন উপকার হয় না।

সু। তা কি ক'রে হবে গা? যে দ্রব্য খেলে শরীরে রক্তাদি উৎপন্ন হয়, সেইরূপ পুষ্টি-কর খাদ্যই উপকারী।

ধা। খাদ্যের প্রধান কাজ দুটি; অর্থাৎ একটাতে শরীরের তাপ রক্ষা করে, অপরটা দ্বারা শরীর পোষণ ক'রে থাকে।

সু। তবে যেন যে খাদ্য দ্বারা দেহের তাপ রক্ষা ও পুষ্টি সাধন হয়, সেই রকম খাদ্যই উপকারী, কেমন?

ধা। তা নয় তো আর কি?

সু। আচ্ছা, কোন রকম শক্তাদি অধিক পুষ্টি-কর?

ধা। যে সকল শস্ত্রে ময়দা বা তদ্রূপ পদার্থ পাওয়া যায়, সেই সকল দ্রব্যই অধিক পুষ্টি-কর; আর সকল দেশেই ঐ সকল জিনিস অধিক পাওয়া যায়।

সু। তাতেই বুঝি পৃথিবীর মধ্যে অধিকাংশ লোকই চাউল ও ময়দা খেয়ে থাকে ?

ধা। কিন্তু চাউল অপেক্ষা ময়দা অধিক লোকে আহার করে । পৃথিবীতে যত মানুষ আছে, তার তিন ভাগের এক ভাগ লোকে অন্ন খেয়ে থাকে ।

সু। তবে ময়দা বেশী লোকে খায় দেখছি ; আচ্ছা, কোন্ রকম ময়দা অধিক পুষ্টি-কর ?

ধা। খুব সাদা ময়দা কিম্বা স্নজি অধিক পুষ্টি-কর নয় ।

সু। তবে কি রকম ময়দা পুষ্টি-কর ?

ধা। আটা বা রাঙা স্নজিই খুব পোষ্টাই ।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের পক্ষে কোন্ রকম ময়দা ভাল ?

ধা। রাঙা স্নজি বা আটার খাবার বড় উপকারী ।

সু। আচ্ছা, আজকাল যে, পাঁউরুটির ব্যবহার আরম্ভ হ'য়েছে, ওখাদ্য কেমন ?

ধা। যদিও পুষ্টি-কর বটে, কিন্তু টাট্কা অপেক্ষা দু'তিন দিনের বাসী পাঁউরুটি সহজে হজম হ'য়ে থাকে । টাট্কা পাঁউরুটি খেলে অনেকের অন্ন হয় ।

সু। আচ্ছা, পাঁউরুটি আর বিলাতী বিকুট এ দুইয়ের মধ্যে কোনটা অধিক পুষ্টি-কর ?

ধা। বিলাতী বিকুট অধিক পোষ্টাই । যাদের পেটে অত্যন্ত খাদ্য সহজে হজম হয় না, বিলাতী বিকুটের গুঁড় দুধের সঙ্গে মিশিয়ে খেতে দিলে তাদের পক্ষে ভাল ।

সু। আচ্ছা, কোন্ রকম পাঁউরুটি খাদ্যের অল্পপযুক্ত ?

ধা। যে রুটি টক ও ছাড়াপড়া সেই রুটিই অখাদ্য ।

খাদ্যদ্রব্য	মাংসপেশী উৎপাদনকারী অংশ ।	শরীরের তাপবৃদ্ধি- কারী অংশ ।	মস্তিষ্ক ও অস্থি উৎপাদনকারী অংশ ।	অকার্যকারী অংশ । *
গোধূম (গম)	১৫	৫৫	১.৬	১৪
যব	১৭	৬৩	৩.৫	১৪
জই	১৭	৬৬	৩	১৩
রাই সরিষা	১৩	৭১	১.৭	১৩
শিম্	২৪	৫৭	৩.৫	১৪
মটর	২৩	৬০	২.৫	১৪
চাউল	৬	৭৯	৫	১৩
গোলআলু	৩	২২	১.৩	৭৫
গো-ছন্ধ	৫	৫	১	৫৬
নারী-ছন্ধ	৩	৭	৫	৫৯
মাখন	০	১০০	০	০
মেঘ শাবকের				
মাংস	১১	৩৫	৩.৫	৫০
মেঘমাংস	১২	৪০	৩.৫	৪৪
মোরগ-মাংস	২০	৩৫	৪	৪১
ডিমের স্বেতাংশ	১৫	৭	৪	৮০
ডিমের পীতাংশ	১৭	২৮	৫	৫০

* উপরে যে তালিকা দেওয়া হইল তাহা এইরূপে বুঝিতে হইবে । ১০০ ভাগ গোধূমের মধ্যে ১৫ ভাগ মাংসপেশী উৎপাদন করে, ৬৯ ভাগ শরীরের উত্তাপ রক্ষা করে, ১.৬ (১৬)

সু । এতদিন পরে আমার চোক ফুটলো । এ সব তত্ত্ব জানা প্রত্যেক লোকেরই পক্ষে খুব আবশ্যক ।

ধা । সেই জন্তেই তো তোমাকে লিখে নিতে ব'ল্লেম ; কার শরীরে কোন্ পদার্থের অভাব ঘটেছে, তা দেখে খাদ্যের ব্যবস্থা ক'র্ত্তে হয় ।

সু । আজ যদি সময় থাকত, তবে আরও অনেক বিষয় জেনে নিতাম ।

ধা । আর একদিন এসে আবার আর একটা নূতন বিষয় ব'লে দেব । আজ যে সব উপদেশ শুন্লে, বেশ ক'রে মনে রাখ ; আমি এখন আসি ।

শিশুর অগ্রমাস রোগ ।

সু । আচ্ছা, ছেলেদের যে অগ্রমাস হ'য়ে থাকে, সে রোগটা কি ?

ধা । এ রোগের কথা ব'ল'তে হ'লে, আগে অগ্রমাসটা কি তা জানা আবশ্যক ।

সু । অনুগ্রহ ক'রে ব'লে দিন না ?

ধা । উদরের ডাইন দিকে একটা বড় বস্ত্র আছে, তাকে যকুৎ বা মেটেলি বলে ।

সু । তবে কি সেই মেটেলির পীড়াকে অগ্রমাস বলে ?

ধা । হ্যাঁ, সেই মেটেলিতে প্রদাহ হ'লেই লোকে বলে ছেলের অগ্রমাস হয়েছে ।

ভাগ মস্তিষ্ক ও অস্থি উৎপাদন করে এবং অবশিষ্ট ১৪ অংশ মল মূত্রাদিরূপে নির্গত হইয়া যায় । এইরূপে আর আর সংখ্যা-গুলিও ব্যাখ্যাত হইবে ।

সু। আচ্ছা, এ রোগ হয় কেন ?

ধা। অধিক গ্রীষ্ম কিম্বা ঠাণ্ডা লাগা, দাঁত উঠা, মাই ছাড়া, পেটে কৃমি থাকা অথবা আঘাত লাগা প্রভৃতি কারণে ছেলেদের এই রোগ হ'য়ে থাকে ।

সু। আচ্ছা, অগ্রমাস হ'লে জানুয়ার উপায় কি ?

ধা। কেন ? লক্ষণ দেখে রোগ নির্ণয় করা যায় ।

সু। তবে অনুগ্রহ ক'রে লক্ষণগুলি আমার ব'লে দিন না ?

ধা। অগ্রমাস হ'লেই কতকগুলি উপসর্গ হ'য়ে থাকে, সেই সকল উপসর্গই এই রোগের লক্ষণ ।

সু। আপনি এক এক ক'রে বলুন আমি মনে ক'রে রাখি ।

ধা। তবে শুনঃ—

(ক) অরুচি ।

(খ) কাটবমি ।

(গ) আহাৰাস্তে বমম ।

(ঘ) জিহ্বার ছাতাপড়া ।

(ঙ) পেটে অধিক বায়ুসঞ্চার ।

(চ) কোষ্ঠবদ্ধ বা উদরাময় ।

(ছ) বাহ্যের বিকৃত বর্ণ; যথা ধূসর, দীর্ঘ জর্দা বা ঘাসের মত সব্জা, দুর্গন্ধ, কখন আহাৰ জীর্ণ না হ'য়ে তা নির্গত হওয়া ।

(জ) হাতের চেটো গরম ও জ্বালা ।

(ব) সন্ধ্যার সময় জ্বরের প্রকোপ; পিপাসা, অনিদ্রা ।

(ঞ) রংদার প্রস্রাব, ঘামের অভাব ।

(ট) বকুৎ প্রদেশ ফুলা ও অত্যন্ত গরম হওয়া আর পাজরার নীচে টাটান ।

(ঠ) সর্বদা বিমর্ষ, স্নান কিম্বা একান্তে থা'তখঁতে হওয়া ।

(ড) উদরের ডাইন দিকে আঘাত ক'লে বিকৃত শব্দ হওয়া ।

(ঢ) হাত দিয়ে টিপে ধ'লে বকুতের আকার বড় বোধ হয় ।

(ণ) কখন কখন ডাইন কাঁধে বেদনা হয় আর ডাইন দিকে গুতে পারে না । ডাইন গাল লাল হয় ।

সু । তবে তো অগ্রমাস হ'লে অনেকগুলি উপসর্গ হ'য়ে থাকে ?

ধা । হয় বৈ কি ? ও ছাড়া ক্রমে ক্রমে রোগীর বল ক্ষয়, নাড়ীর দ্রুতগতি, দড়কা, দাঁতকপাটি লেগেও থাকে ।

সু । আচ্ছা, সকল রোগীরই কি ঐ সকল উপসর্গ হয় ?

ধা । তাও কি কখন হয় না ? তবে যে সকল উপসর্গের কথা ব'ল্লেম, এর মধ্যে কারো কারো ছুই একটা, কারো বা অধিকাংশই হ'তে দেখা যায় ।

সু । ছেলেকে সাবধানে রাখ'লে বোধ হয় এ রোগে ধ'তে পারে না ?

ধা । সাবধান হ'লে শুধু এ রোগ কেন না, কোন রোগেই ধ'তে পারে না । স্বাস্থ্য-রক্ষার প্রতি অসাবধানতাই তো রোগের মূল ।

সু । এখন দেখ'ছি যে, পোরাটিকে ছেলে মানুষ ক'র্তে হ'লে, অনেক বিষয়ে দৃষ্টি রাখ'তে হয় ?

ধা । তা নইলে কি কেবল পেটে ছেলে ধ'লেই পোরাতির কাজ হ'ল বুঝি না ?

সু । সে বা হোক অগ্রমাসের যে সব উপসর্গের কথা ব'ল্লেম, ও সব উপসর্গ নিবারণের উপায় কি ?

ধা । কেন, উপযুক্ত চিকিৎসক দিয়ে চিকিৎসা করাবে ।

স্ব। আমার ইচ্ছা হয়, ছেলেদের যত রকম রোগ হ'য়ে থাকে,
সব রোগের কারণ জেনে রাখি ।

খ। ভালই তো আর একদিন এসে বল্ ।

দড়কা রোগ ।

স্ব। আচ্ছা, ছেলেদের যে দড়কা হ'য়ে থাকে তার লক্ষণ কি ?

খ। মস্তিষ্ক আর মজ্জার উত্তেজনার সর্ব শরীর বিশেষ হাড়
ও পায়ের খেঁচুনি হ'লে তাকে দড়কা বলে ।

স্ব। কোন্ বয়সে এ রোগ হ'য়ে থাকে ?

খ। ছোট ছোট ছেলেদেরই এ রোগ হ'তে দেখা যায় ; আর
যদি দাঁত বৎসরের পর স্নহ বলবান্ ছেলের এ রোগ হয় ;
তবে তা মৃগির পূর্বলক্ষণ জান্বে ।

স্ব। তবে তো দড়কা সহজ রোগ নয় গা ?

খ। সহজ আবার তোমায় কে ব'লে বাছা ? অনেক সময়
ওপোড়া রোগ সাংঘাতিক হ'য়ে থাকে ।

স্ব। কি কি কারণে দড়কা হয়, অনুগ্রহ ক'রে আমায় ব'লে
দিন না ?

খ। অনেক রকম কারণে দড়কা হ'তে দেখা যায় ; তন্মধ্যে
এই কটা প্রধান । যথা—অজীর্ণ, পোয়াতি ও ছেলের
খাওয়ার অনিয়ম ; অত্যন্ত ভয়, রাগ, শোক, আতলাদ ;
অথবা ছেলের সঙ্গে আঘাত লাগা ।

স্ব। আর কোন কারণে হয় না কি ?

খ। হয় ; ছেলেদের দাঁত উঠা, পেটে কুঁচি হওয়া, কোড়া

প্রভৃতি চর্ম-রোগের হঠাৎ অন্তর্হিত হওয়া, পাকারসে অজী-
র্ণতাউত্তেজক পদার্থের অবস্থান আর হান, বসন্তের পূর্বাঙ্কে
এবং অনেক প্রকার সাংঘাতিক রোগের শেবাবহার দড়কা
হ'তে দেখা যায় ।

সু। আচ্ছা, এ রোগ কি হঠাৎ উপস্থিত হয় ?

ধা। কখন কখন হঠাৎ আক্রমণ করে এবং কখন কখন
রোগের পূর্বের কতকগুলি লক্ষণ দেখা যায় ।

সু। সে লক্ষণগুলি কি কি ?

ধা। আমি এক এক ক'রে বলি তুমি মনে রাখ ।

সু। বলুন ।

ধা। ভাল রকম ঘুম না হওয়া ।

সু। এই তো একটী ।

ধা। অস্থিরতা ।

সু। তার পর ?

ধা। কান্না ; গুংরাতে থাকে । ঋনিক পরে চোক অর্ধেক
বুঁজে ঘুরতে থাকে ।

সু। আর কি লক্ষণ ?

ধা। আঙুল চিড়িক মারতে থাকে ; চমকে ঘুম ভেঙ্গে যায় ।

সু। আর কি লক্ষণ ?

ধা। ক্ষণে ক্ষণে মুখের বর্ণ পরিবর্তন হয় ।

সু। আর কোন লক্ষণ আছে কি ?

ধা। আছে বৈ কি ? দেওয়াল করার ভার আপনি আপনি
অন্ন অন্ন হান্বে ।

সু। তবে তো অনেক রকম লক্ষণ হয় দেখছি ?

ধা । আরও অনেক লক্ষণ আছে, বলি শুনঃ—কষ্টখাস,
কখন বা নিশ্বাস বন্ধ হয় ।

সু । তবে তো এ ভারি কষ্ট-কর রোগ দেখছি ?

ধা । সে কথা আবার বলতে গা ? তার পর হাই তোলে, গা
ভাসে, চোকের তারা ঘূর্ণতে থাকে, কখন বা স্থির ক'রে
রাখে ।

সু । আচ্ছা, এই যে আপনি ব'লেন, দড়কাতে খেঁচুনি হয়,
কিন্তু কোন্ অঙ্গ হ'তে যে হয় তা তো ব'লেন না ?

ধা । মুখ, বুক এবং উদর হ'তে আরম্ভ হয় ; পরে সর্বত্র
খেঁচতে থাকে ।

সু । আচ্ছা, সকল ছেলেরই কি এক রকমের লক্ষণ হয় ?

ধা । না-না, মুহূ অবস্থায় রোগের লক্ষণ স্বতন্ত্র প্রকার হ'য়ে
থাকে ।

সু । সে আবার কি রকম বলুন না ?

ধা । মুখের মাংস অল্প অল্প চিড়িক মারে । এক চোক বিকৃত
হয় আর এক অঙ্গে কিম্বা উভয় অঙ্গে গালাকমে ঝিচুনি
হ'য়ে থাকে ।

সু । এত গেল, মুহূ আকারের রোগের লক্ষণ ; কঠিন আকার
রোগ হ'লে তার লক্ষণ কি রকম ?

ধা । সে লক্ষণ অনেকগুলি, আমি এক এক ক'রে বলে বাই,
তুমি মনে রাখ ।

(১) সকল শরীরে ঝিচুনি হ'তে থাকে ।

(২) চোক বুঁজতে থাকে ; বিকটাকার হয়, চোক বেরনর
মত দেখায়, কখন কখন মিট মিট ক'ড়ে থাকে ।

(৩) জিহ্বা কখন একবারে বা'র হয়, কখন কখন বা লম্বা-
ভাবে থাকে, কখন বা জড়ান বোধ হয় ।

(৪) মুখে গের্জলা ভাঙে ।

(৫) বর্ষ ও শ্বাস রোধ হয় ।

(৬) দৃঢ় মুষ্টি বাঁধা, হাত পা ঝিচুনি, কখন কখন বা ছুড়তে
থাকে ।

(৭) আগে মুখ লাল হয় ।

(৮) পরে সর্ব শরীর হয় কাল মা হয় লাল হ'য়ে উঠে ।

(৯) কখন কখন এই সঙ্গে উদগার ও বায়ু নিঃসরণ হয় ।

(১০) কখন কখন প্রস্রাব ক'র্ত্তে কষ্ট বোধ হয় ।

সু। কি সর্বনাশ, এত উপদ্রব !

ধা। এ তো আর সহজ রোগ নয় যে, হু একটী লক্ষণ দেখা
দেবে ?

সু। আচ্ছা, এ পোড়া রোগ কতক্ষণ থাকে ?

ধা। তার কিছু স্থিরতা নাই ; কখন কখন ক্রমে ক্রমে
রোগ সারে ; কখন কয়েক ঘণ্টা ভাল থেকে পুনর্বার
সতেজে আক্রমণ করে ।

সু। কোন্ অবস্থায় এ রোগ সাংঘাতিক হয় ?

ধা। যদি খুব ঘন ঘন কিম্বা কঠিন আকারে উপস্থিত
হয়, তবেই বড় ভয়ের কারণ ; এমন কি ছেলে মারা
পড়ে ।

সু। আচ্ছা, যে সকল লক্ষণ ব'লে, তার সঙ্গে কি আর কোন
লক্ষণ প্রকাশ পেরে থাকে ?

ধা। থাকে বৈ কি ?

সু। তবে অশুখ ক'রে দে গুলি বলুন না ?

ধা। গা গরম, নাড়ীর দ্রুতগতি, জ্বর এবং অজ্ঞানতা থাকলে মস্তিষ্কের গোলযোগ আছে জান্বে ।

সু। রোগ সারার কি কোন রকম চিহ্ন জানবার উপায় আছে ?

ধা। আছে,—যদি দেখা যায়, ক্রমে ক্রমে খিঁচুনি কমছে, খামিক কান্নার পর ছেলের স্বাভাবিক চেহারা হয়, তার পর ঘুমের আর অধিক ঘাম হয়, তবে জান্বে রোগ ভাল হ'ল ।

সু। এ পোড়া রোগের কি কোন সহজ চিকিৎসা নাই ?

ধা। নাই কে ব'লে গা ?

সু। তবে দুই একটা ঔষধ বলে দিন না ?

ধা। দড়কা উপস্থিত হ'লে মেয়েরা আঁসচুবড়ির জল খাইয়ে দেয় । কিন্তু ডাক্তারেরা মৃদু জ্বোলাপ দিয়ে আরাম ক'রে থাকেন ।

সু। আচ্ছা, যদি গুরু-পাক জিনিস খেয়ে অশুখ হয়, তবে কি করা উচিত ?

ধা। কুসুম কুসুম গরম জল খাইয়ে বসি করালে ভাল হয় ।

সু। বসি করান ভিন্ন কি আর কিছু উপায় আছে ?

ধা। থাক্বে না কেন ? জল বা ছুধের পিচকারী দিয়ে বাহে, করালেও উপশম হয় ।

সু। পিচকারী করা তো আর সকল স্থানে ঘটে উঠে না, সহজে রোগের প্রতীকার হয়, এমন দু একটা ফিকির বলে দিন ।

ধা। যতক্ষণ পর্য্যন্ত অশুখ না সারে, ততক্ষণ হাত সহ হয়, এমন গরম জলে হাঁটু পর্য্যন্ত ডুবিয়ে রাধ্বে ।

সু। এক একবার কতক্ষণ ডুবিয়ে রাখবার বিধি ?

ধা। পাঁচ হ'তে দশ মিনিট পর্য্যন্ত ।

সু। আচ্ছা, অসুখ মরম পড়লে কি ক'র্ত্তে হবে ?

ধা। শুকনো কাপড় দিয়ে বেশ ক'রে গা ঢেকে দেবে—

ফ্লানেল কাপড় হ'লে ভাল হয় ।

সু। এ রকম করায় উপকার কি ?

ধা। খানিক ঘাম হ'লেই উপকার হ'য়ে থাকে ।

সু। আচ্ছা, এ সকল চিকিৎসার যদি কোন ফল দেখা না যায়, তখন কি ক'র্বে ?

ধা। কেন, অন্য উপায় দেখতে হবে ?

সু। তবে সে উপায়টা বলুন না ?

ধা। যখন দেখবে রোগ বার বার আক্রমণ ক'চ্ছে, তখন পূর্ব্বের জ্বর পা ডুবিয়ে একহাত উপর হ'তে মাথায় শীতল জলের ধারা দেবে ।

সু। এতেই কি সারবে ?

ধা। হতাশ না হ'য়ে বার বার ঐ রকম ক'রে নিশ্চয়ই ফল পাবে ।

সু। যদি এই সকল উপায়ে কোন ফল না মর্শে, তবে কি করা উচিত ?

ধা। ভাল রকম চিকিৎসক এনে চিকিৎসা করাবে ।

সু। ছেলেদের রোগ হ'লে চিকিৎসা করা বড় কঠিন ; তারা কিছু বলতে পারে না, কেবল লক্ষণ দেখে অক'রে চিকিৎসা ক'র্ত্তে হয় ।

ধা। অনেক সময় চিকিৎসার দোষে অনেক ছেলে মারা পড়ে । এজন্য যাতে রোগ না হয়, তায় যত্ন করাই বুদ্ধির কাজ ।

সু। বুদ্ধির কাজ তো, কিন্তু কটী লোক সে সব উপায় জানে যে, স্ননিয়মে চ'লে আর ছেলেকে স্ননিয়মে রেখে রোগের আপদ বালাই হ'তে রক্ষা ক'রবে ?

ধা। সে কথা ঠিক বটে ; শিশুপালন ও শিশুচিকিৎসার জ্ঞান লাভ ক'র্ত্তে হ'লে এ সব বিষয়ে উপদেশ পাওয়া চাই !

সু। যা হোক আপনার অভুগ্রহে তো অনেক বিষয় জানুতে পাচ্ছি ; সব পোয়াতিরা যদি এমন তর উপদেশের লোক পায় তবে কি আর ভাবনা থাকে ?

ধা। যা হোক, তোমার যেরূপ 'আগ্রহ দেখছি, এক এক ক'রে তোমায় সব শিখাব। কিন্তু আজ কথায় কথায় অনেক বেলা হ'য়ে পড়েছে, কাল আবার এসে আর একটা বিষয় ব'লে দেব ।

শিশুর সর্দি ও কাশি ।

সু। আপনার আস্তে দেরি দেখে ভাবছিলাম, অ.
কোনরূপ উপদেশ পাব না ।

ধা। আজ আমি বড় ব্যস্ত আছি, বাছা ! অধিকক্ষণ বসুতে পারব না ।

সু। কেনে গা ?

ধা। একটা ছেলের বড় সর্দি লেগেছে, তাকে দেখতে যাব ।

সু। সর্দি রোগটা ছেলেদের পক্ষে বড়ই কষ্ট-কর, কেমন গা ?

ধা। তা নয় তো কি ? আবার যদি কচি ছেলের হয়, তবে অত্যন্ত ক্লেশ পায় ।

সু। সর্দিতে ছেলের কি রকম কষ্ট হয় ?

ধা। নাক মুখ বুঁজে থাকে, সহজে মাই খেতে পারে না ।

সু। তবে কি করে ?

ধা। ভাল করে মাই খেতে না পেরে ক্ষিধের বেগে আর বিরক্ত হ'য়ে বার বার মাই ছাড়ে । এবং বোটা কামড়াতে থাকে ।

সু। আচ্ছা, ছেলের কামড়ে পোয়াতির কি কোন কষ্ট হয় ?

ধা। হয় বৈ কি ? ছেলের মুখের অনেক লাল লেগে মাইয়ের বোটা হেঁজে উঠতে পারে ।

সু। আচ্ছা, ছেলের সর্দি লাগলে তার কি কোন রকম লক্ষণ প্রকাশ হয় ?

ধা। তা আর হয় না ?

সু। কি কি লক্ষণ প্রকাশ হয়, অনুগ্রহ করে বলুন না ?

ধা। তবে আমি এক এক করে বলি তুমি মনে রাখ ।

(ক) হাঁচি হ'তে থাকে ।

(খ) নাক ও চোক দিয়ে জল পড়ে ।

(গ) ঐ সঙ্গে কাশি, গলাভালু আর ঘড়ঘড়ানি থাকে ।

(ঘ) মুখ সরস ও লাল হয়ে উঠে ।

(ঙ) হাত, পা কামড়ায় ।

(চ) গা গরম হয় ।

(ছ) পিপাসা পায় ।

(জ) মুখ হা ক'রে ঘুমায়ে ।

(ঝ) নাক ভড় ভড় করে ।

(ঞ) ভাল রকম ক্ষিদে হয় না ।

(ট) কোষ্ঠ বদ্ধ হয় ।

(ঠ) অবসন্নতা জগ্গ সর্বদা শুভে ইচ্ছা হয় ।

স্ব। তবে তো উপসর্গ কম নয় দেখছি ?

ধা। সর্দি লাগা কি কম উৎপাত ? ছেলে মারা পড়বার মত হ'য়ে উঠে ।

স্ব। আচ্ছা, একবারেই কি সর্দির উপসর্গগুলি দেখা যায় ?

ধা। না ; প্রথমে জলের ত্রায়, পরে ঘন জর্দিটে, শেষে পূঁজের মত গাঢ় সিকুনি পড়তে থাকে । আর সেই সঙ্গে উপসর্গ-গুলি প্রকাশ হয় ।

স্ব। আচ্ছা, সর্দি লাগলে কি সকল ছেলের এক রকম উপসর্গ হয় ?

ধা। তা কি কখন হ'তে পারে ? কারো কারো নাক দিয়ে জল পড়ে, রাত্রে জলকাশি ও গলা ঘড় ঘড় কর্ত্তে থাকে, গা অল্প গরম হয় কিন্তু কোলে করে বেড়ালে ছেলে সুস্থ বোধ করে ?

স্ব। আচ্ছা, এই তো গেল এক রকম, আর কোন প্রকার হয় কি ?

ধা। হয় বৈ কি ? কারো কারো সর্দি লাগলে দম আটকান কাশি, নাক বন্ধ হয়, গলা সাঁই সাঁই করে আর খুব কষ্টে নিশ্বাস ফেলতে হয় ।

স্ব। আর কি রকম হয় ?

ধা। কারো কারো চোকের সাদা খুব লাল হয়, চোক দিয়ে জল পড়ে আর নাক দিয়ে অধিক স্রোতা বসতে থাকে ।

স্ব। সর্বদা নাক দিয়ে বসতে থাকলে নাকে কষ্ট বোধ হয় না কি ?

ধা। সে কথা আবার জিজ্ঞাসা কর্তে ? নাক টাটায়, লাল হয় এবং ফোজে।

সু। তবে সর্বদা সিকুনি ঝেড়ে দেওয়া ভাল নয় কি ?

ধা। নয়ই তো ? নাক পুঁছে দিতে হলে খুব নরম নেকড়া (অর্থাৎ গরদ ছেঁড়া প্রভৃতি রেসমী কাপড়) দিয়ে খুব আন্তে আন্তে পুঁছাতে হয়।

সু। ছেলেদের নাক পুঁছানর দোষে অনেক সময় কষ্ট বৃদ্ধিও হ'তে পারে, কেমন ?

ধা। নাক পুঁছানর দোষে আর রোগের ধর্ম্মে নাকে ঘাও হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের নাকে ঘা হ'লে তার সহজ ঔষধ কি ?

ধা। এক কাজ করবে, জাতিফুলের পাতা ঘিয়ে ভেজে, সেই ঘি ঘায়ে দিলে আরাম হ'য়ে যাবে।

সু। এখন দেখছি যে, পোড়া সন্ধিতে উপসর্গ তো এক রকম নয় ?

ধা। এক রকম হ'লে আর ভাবনা ছিল কি ? কারো, কারো আবার সর্বদা নাক সড় সড় করে, নাক কাড়তে ইচ্ছা হয় কিন্তু কাড়লে কিছুই পড়ে না।

সু। যে রকম ভিন্ন ভিন্ন উপসর্গ ও লক্ষণ দেখছি, তাতে ঔষধেরও বোধ হয় পৃথক পৃথক ব্যবস্থা কর্তে হয় ; কেমন ?

ধা। হয় বৈ কি ? নতুবা এক রকম ঔষধে সকল প্রকার উপসর্গ নিবারণ হবে কেন গা ? লক্ষণ বিশেষে পৃথক পৃথক ঔষধ দিতে হয়।

সু। আচ্ছা, সর্দি লাগলে কোন্ কোন্ বিষয়ে সাবধান হ'তে হয় ?

ধা। ছেলের গায়ে ঠাণ্ডা বাতাস লাগাবে না ; ভিজ়ে বিছানাস্ন শোয়াবে না, গরমে রাখবে ।

সু। আচ্ছা, নাক বন্ধের দরুণ ছেলে যদি মাই খেতে না পারে, তবে তার উপায় কি ?

ধা। কেন, অল্প অল্প করে দুধ খাওয়াতে হবে ।

সু। সর্দিতে তো অনেকের কাশি হ'তে দেখা যায় ?

ধা। হাঁ, সর্দির দরুণ এবং কখন কখন অনেক রকম কঠিন ব্যায়ামের সঙ্গেও কাশি হ'য়ে থাকে ।

সু। আচ্ছা, অপর রোগের সঙ্গে যে কাশি দেখা যায়, সে কাশি নিবারণ হয় কিসে ?

ধা। ঐ সকল রোগ ভাল হ'লে, সেই সঙ্গে কাশিও আরাম হ'য়ে থাকে ।

সু। সচরাচর কি কি কারণে কাশি হ'য়ে থাকে ?

ধা। হিম, ঠাণ্ডা বাতাস লাগা, জলে ভেজা, পেটের পীড়া, বাতিক বৃদ্ধি প্রভৃতি কারণে কাশি হ'তে দেখা যায় ।

সু। আচ্ছা, সরল কাশি কাকে বলে ?

ধা। যাতে সহজে গয়ার উঠে, তাকে সরল বা জলকাশি বলে ।

সু। তবে উৎকাশি কাকে বলে ?

ধা। যে কাশিতে কিছুই গয়ার উঠে না তাকে উৎকাশি বলে ।

সু। সর্দির মত, কাশিতেও কি ছেলেদের কষ্ট হয় ?

ধা । হয় বৈ কি ? ছেলেরা কাশতে কাশতে কখন বসি করে,
কখন বা তাদের দম আটকে উঠে ।

জু । তবে তো সর্দি অপেক্ষা কাশি ভয়ানক ?

ধা । সে কথা আবার বলতে ? ছেলেদের যাতে এ পোড়া
রোগ না হয়, সর্বদা সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখা আবশ্যক ।

জু । কি রকম করে রাখলে ছেলেদের এ রোগ হয় না ?

ধা । হিম কিম্বা ঠাণ্ডা বাতাস লাগতে দেবে না ।

জু । আর কি ক'র্তে হবে ?

ধা । জল খাটতে দেবে না ।

জু । তবে যেন ছেলেকে গরমে রাখতে হবে, কেমন ?

ধা । তা নয় তো কি ? গরম কাপড় ব্যবহার ক'র্তে দেবে ;
কোন রকমে যেন ঠাণ্ডা না লাগে ।

জু । আপনার কথার ভাবে বেশ বোধ হচ্ছে, পোয়াতির
ছেলে মানুষ করার দোষেই বাছারা নানা রকম রোগে কষ্ট
পেয়ে থাকে ।

ধা । তা নয় তো কি ? ছেলেকে কি রকমে পালন করে,
রোগ হয় না, তা যদি জানা থাকে, তবে কি আর কোন
রোগ হয় গা ?

জু । পোয়াতির জানে না বলেই তো এত হুঁশা ! নতুবা
সোণার চাঁদেরা কিসে ভাল থাকে তা তারা জানতে পেল
সে রকমে রাখতে কি তাজিল্য করে গা ?

ধা । তা তো বটে ; কিন্তু পোয়াতির জানে না বলে তো
আর বাছা ! রোগ শুনে না । সন্তানকে পেটে স্থান দেওয়ার
আগে তার পালন করার নিয়ম জেনে রাখা উচিত ।

সু। এ পোড়া দেশে এ সব দরকারী বিষয় শিখবার কোন চেষ্টাই নাই। লোকে ছেলের জন্য হেদয়, কিন্তু কি উপায়ে যে, সেই ছেলেকে সুস্থ ও বাঁচিয়ে রাখতে হয় তা জানে না।

ধা। থাক-বাছা ! সে সব তর্ক করে এখন ফল কি ? তোমাকে যা যা বল্লেন, বেশ করে মনে রাখবে, আর পাড়ায় পাড়ায় পোয়াতিদের কাছে বসে, বাজে সময় নষ্ট না করে, এই সব দরকারী কথা বলে সকলকে সাবধান করে দেবে।

সু। সে কথা আবার বলতে গা ? আপনার কাছে যা যা শুনেছি, সে কথা বেশ করে মনে রেখেছি।

ধা। তবে আমি এখন আসি। তোমার আর যা যা জিজ্ঞাসা করবার থাকে কাল এসে বলব।

ঘুংড়ি কাশির (রূপ) আক্রমণ।

সু। সে দিন যে আপনি ছেলেদের কাশির কথা বল্লেন, কিন্তু সে সঙ্গে তো ঘুংড়ি কাশির কথা বলে দেন নাই ?

ধা। বলি নাই তার কারণ এই, সাধারণ কাশি হ'তে ঘুংড়ি কাশি অত্যন্ত ভয়ানক ; সুতরাং ও পোড়া রোগের কথা স্বতন্ত্র করে বুঝিয়ে দেব।

সু। বাস্তবিক কি ঘুংড়ি কাশি ভয়ানক ?

ধা। সে কথা আবার বলতে ? এ রোগ আক্রমণ করলে প্রাণের আশা প্রায়ই থাকে না ?

সু। ঘুংড়ি কাশি কাকে বলে ?

ধা। গলার ভিতর যে পথে খাস প্রখাস বয়, তাকে খাসনালী বলে। সেই খাসনালীর উপর একখানি পর্দা পড়ে, তাকেই ষুংড়ি বা ক্রুপ বলে থাকে। মোটামুটি এই জানবে যে, এই রোগে খাস বন্ধ হয়ে ছেলেদের মৃত্যু ঘটে।

সু। তবে তো ভয়ানক যজ্ঞগার রোগ দেখছি; আহা! না জানি বাছারা কত কষ্ট পেয়েই প্রাণ হারায়?

ধা। সে কষ্টের কথা মনে হলে বুক কেটে যায়।

সু। ছেলেদের কত বয়স পর্যন্ত এ রোগ হ'য়ে থাকে?

ধা। সচরাচর আট বৎসর বয়স পর্যন্ত রোগের আশঙ্কা থাকে।

সু। কি কি কারণে এ রোগ হয় গা?

ধা। পোয়াতির দোষেই অনেক স্থলে রোগ হ'তে দেখা যায়।

সু। পোয়াতির দোষ কি রকম?

ধা। মনে কর, ছেলের গায়ে হিম লাগান; পূর্ব কিম্বা উত্তরে বাতাস ছেলের গায়ে লাগতে দেওয়া; নিম্ন ও সঁাতা স্থানে ছেলেকে রাখা, শীতকালে ছেলের মাথা নেড়া করে দেওয়া, যে খাদ্য ভাল রকম হজম হয় না, নেক্রুপ খাবার খাওয়ান, অনিয়মিত খাবার দেওয়া; কিম্বা বাপ মায়ের শুক্র ও রক্তের দোষ থাকলে সন্তান উৎপাদন করা, এই সকল কারণে এই সাংঘাতিক রোগ হ'য়ে থাকে।

সু। তবে দেখছি, বাপ মায়ের সাবধানের জ্রুতি বশতঃই ছেলেদের এই রোগ হয়?

ধা। তানর তো আবার কি?

সু। আচ্ছা, ও রোগ একবার হ'লে পুনর্বার কি দেখা দেয়?

ধা। দেয় বৈ কি ?

স্ব। রোগ কঠিন হ'লে কিরূপ বিপদের সম্ভাবনা ?

ধা। কঠিন আকারের রোগ হ'লে চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে মৃত্যু হ'য়ে থাকে । নতুবা চার কিম্বা পাঁচ দিনের দিন মৃত্যু ঘটে । কখন কখন বা তু তিন সপ্তাহের পরও মৃত্যু হ'তে দেখা যায় ।

স্ব। তবে দেখছি - ওরোগীরা মৃত্যু হ'তেই সাবধান হওয়া খুব আবশ্যক ?

ধা। তা নয় তো কি ? কিন্তু কখন কখন পূর্বে কোন হুচনা দেখা যায় না ।

স্ব। তবে কি হয় ?

ধা। ছেলে রাত্রে ঘুমিয়ে আছে, হঠাৎ কন্ কনে সুরে কাশি ; শ্বাস গ্রহণ সময়ে নোরগের সুরের স্থায় শব্দ ; অভ্যস্ত অর, দন্ আটকানর স্থায় শ্বাস বন্ধক পদার্থকে গিলবার চেষ্টা হ'য়ে থাকে ।

স্ব। তার পর কি হয় ?

ধা। ক্রান্তিক মৃত্যু থাকে । বোধ হয় যেন রোগ আরাম হ'য়ে গেল । তার পর আবার ভয়ানকরূপে রোগে আক্রমণ করে । রোগী নিশ্বাস নিবার আশায় পশ্চাৎদিকে মাথা ঘুরায় ; স্বর বন্ধ হয় ; মুখ রক্ত পূর্ণ, চোখ জ্যোতি-হীন ও স্থির, হাত পা শীতল ঘামযুক্ত হয় এবং শিশুর জ্ঞান-হীনতা হ'য়ে দড়কা উপস্থিত হয় ।

স্ব। সকল রোগীরই কি এই রকম লক্ষণ হয় ?

ধা। না, — কখন কখন প্রথমে সামান্য-লক্ষণ বোধ হয় ; তার

পরে জ্বর, কাশি, বারম্বার হাঁচি ; চোক দিয়ে জল ধরে ;
সামান্য স্বরভঙ্গ, মাথা ভার ; অবসন্নতা হ'য়ে ক্রমে ক্রমে
রোগ প্রবল হ'য়ে দাঁড়ায় ।

সু। এর পর রোগ প্রবল হ'লে কি রকম ভাব হয় ?

ধা। এই রকমে দুই চারি দিন বা অষ্টাহের পর, সহজে খাস
গ্রহণ কর্তে না পেরে, ছেলে কান্দিতে কান্দিতে বিছানায়
উঠে বসে ; আর মুরগীর ডাকের ছায় কাশিতে শব্দ হয় ;
কখন কখন বা দম্ আটকে মৃত্যুবৎ হয় ।

সু। এ অবস্থায় বোধ হয় ছেলে ঘুমতে পারে না ?

ধা। ঘুম আবার ? আদৌ ঘুম হয় না ; তবে এক রকম
আবল্যভাবে থাকে ।

সু। তার পর কি হয় ?

ধা। এর পরই ভয়ানক অবস্থা উপস্থিত হ'য়ে থাকে আর
কি ।

সু। কি রকম অবস্থা হয় বলুন না ?

ধা। হিস্ হিস্ শব্দে প্রশ্বাস, নাকের পাতার ঘন ঘন বিস্তার
ও আকুঞ্চন হ'তে থাকে, আর সেই সঙ্গে সঙ্গে একখানি
পর্দার ছায় পড়ে শ্বাস-পথ বন্ধ হ'য়ে যায় ।

সু। শ্বাস বন্ধ হ'লেই তো সর্বনাশ !

ধা। সে কথা আবার বলতে গা ? শ্বাস বন্ধ হ'লে ছেলে
কতক্ষণ বাঁচে । বাছা দম্ আটকে মারা পড়ে আর কি ।

সু। আচ্ছা, কতক্ষণ ধরে এরূপ যন্ত্রণার অবস্থা থাকে ?

ধা। সচরাচর তিন ঘণ্টা পর্যন্ত এ অবস্থা হ'তে সময়
লাগে ।

সু। আচ্ছা, পূর্বে যে বল্লেন কখন কখন রোগ প্রবল হ'য়ে
আবার কিছুক্ষণ শমতা হয়, তার বিষয় তো কিছু বিশেষ
করে বল্লেন না ?

ধা। কখন কখন দশ বার ঘণ্টা শিশু বেশ সুস্থ অবস্থায়
থাকে ।

সু। সে সময় কিরূপ লক্ষণ হয় ?

ধা। গায়ের তাপ থাকে এবং সামান্য নিশ্বাস বয় ; আর অল্প
স্বর-ভঙ্গ হয় ।

সু। এ অবস্থায় শিশু অনেকটা সুস্থ থাকে, কেমন ?

ধা। সুস্থ বোধে ছেলে খেলা করে, তখন কোন রকম ভয়ের
আশঙ্কা বোধ হয় না ।

সু। তবে এরূপ অবস্থায় অনেকটা নিশ্চিত হওয়া যায় ?

ধা। সেটা বড় ভুল । এ পোড়া রোগে বিশ্বাস নাই ।

সু। কেন গা ?

ধা। পুনর্বার রোগ দেখা দেয় । এই রকমে বার বার
রোগের আক্রমণ হ'তে থাকে ।

সু। আক্রমণের নিয়ম কি প্রকার ?

ধা। ঘন ঘন রোগ উপস্থিত হ'তে থাকে । বিশ্রামের সময়
ক্রমেই কমে আসে । মুরগীর শব্দের জ্ঞান আসের শব্দ হ'তে
থাকে ।

সু। এখন দেখছি যে ঘুড়িকাশি বা ক্রপ রোগটা বড়
ভয়ানক । এ রোগে ধল্লো ছেলেকে বাচান কঠিন । এই
যে লোকে বলে থাকে “গলা ধল্লো আর কথা নাই” সে
কথা মিথ্যা নয় ।

ধা। বাস্তবিক কণ্ঠার ক্রপ অধিক পরিমাণে হ'তে দেখা যায় ।

স্ব। কণ্ঠার ক্রপের লক্ষণ কি রকম গা ?

ধা। প্রথমে টুটি বা কণ্ঠায় ব্যথা হয়; নিশ্বাসে কষ্ট হয়, বাক্য-রোধ বা স্বর-লোপ হ'য়ে থাকে; শ্বাসের সঙ্গে সঙ্গে হিস্-হিস্ শব্দ শুনা যায়; আর কনকনে ও মুরগীর ডাকের তায় কাশ'তে শব্দ হয় ।

স্ব। তবে দেখছি যে, এও কম বিপদের বিষয় নয় ?

ধা। বিপদ আবার কম ? অল্প সময় মধ্যে রোগ সাংঘাতিক হ'য়ে থাকে ।

স্ব। আচ্ছা, ক্রপ রোগটা এক স্থানে হয় না ব'লে ।

ধা। না; শ্বাসনালী ও উপশ্বাসনালী প্রভৃতিতে ক্রপ হ'য়ে থাকে ।

স্ব। ছেলে মানুষ করা তো সহজ কথা নয় দেখছি । এ সব রোগের হাত হ'তে রক্ষা কর্তে না পাল্লো আর ছেলে মানুষ করা যায় না ।

ধা। বাছাদের যে কত রকম বিপদ তা আর বল'বার নয় । স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কোন রকম ক্রটি হ'লে আর রক্ষা মাই ।

স্ব। সে কথা মিথ্যা নয় । যা হোক এই ক্রপ রোগটার বিষয়ে পোষাতিদের সর্বদা দৃষ্টি রাখা আবশ্যক ।

ধা। তোমাকে তো পূর্বেই বলেছি, পোষাতিদের দোষেই ছেলেদের এ ভয়ানক রোগ উপস্থিত হয় । এজন্য ছেলেকে খুব সাবধানে রাখা আবশ্যক ।

স্ব। হাঁ, গা অল্প রোগে মারা যায় সে এক রকম ভাল; এ যে

দম আটকে প্রাণ যায়। আহা! বাছাদের কত কষ্টই সহ্য ক'র্ত্তে হয় ।

ধা। শ্বাস-রোধই তো এ রোগের প্রধান কষ্ট ও মৃত্যুর কারণ ।

সু। আচ্ছা, শ্বাস-কষ্ট নিবারণের কি কোন রকম উপায় নাই ?

ধা। থাকবে না কেন গা ?

সু। অনুগ্রহ করে সে উপায়টা বলুন না ?

ধা। কুসুম কুসুম গরম জলে অর্থাৎ যে তাপ ছেলের গায়ে সহ্য হ'তে পারে এমন তপ্ত জলে ছেলের দু হাত ডুবিয়ে রাখবে ।

সু। কতক্ষণ ডুবিয়ে রাখতে হবে ?

ধা। যে পর্য্যন্ত দম আটকান ভাব না যায় ।

সু। এ খুব সহজ উপায় ।

ধা। আর একটি কাজ করলেও উপকার হয়; গরম জলে নেকড়া ভিজিয়ে চারি পাঁচ পুরু করবে এবং খুব নিংড়ে গলায় দিয়ে পুরু ফ্লানেল কিম্বা গরম কাপড়ে জড়িয়ে রাখবে ।

সু। কতক্ষণ এরকম রাখতে হবে ?

ধা। সারা রাত রাখলে অত্যন্ত উপকার হয় ।

সু। আচ্ছা, দ্বিতীয় রাতে ঐ রকম উপসর্গ হ'লে কি করা উচিত ?

ধা। কেন, পূর্বের মত গরম জলে হাত পা ডুববে আর গলায় গরম নেকড়া দেওয়ার যে ব্যাবস্থা বলেছি তাই করবে ।

স্ব। আচ্ছা ক রাত্রি রোগ বৃদ্ধির কাল ?

ধা। প্রথম তিন চারি রাত বৃদ্ধির সময়।

স্ব। তবে সে সময় বিশেষ সাবধান হওয়া আবশ্যক ?

ধা। সে কথা আবার বলতে ? একে কচি ছেলের রোগ, তাই আবার রোগ বলে রোগ। একটু অমনোযোগ হ'লেই সর্বনাশ ঘটে উঠে।

স্ব। বোধ হয় ছেলে ঘুমলে রোগের যন্ত্রণা অনেকটা কমে আসে।

ধা। না, সেটা ভাবি ভুল : ঐ রোগে অনেকক্ষণ ধরে ঘুমতে দেওয়া অনুচিত।

স্ব। কেন, তাতে ক্ষতি কি ?

ধা। অধিক ঘুমের পর রোগ উপস্থিত হ'লে বড় ভয়ানক হ'য়ে উঠে।

স্ব। তবে কি নিয়মে ঘুম পাড়াবে ?

ধা। যদি দেখা যায় ছেলে খুব ঘুমচ্ছে, তবে মধ্যে মধ্যে তার ঘুম ভাঙ্গান আবশ্যক।

স্ব। আচ্ছা ঐ রোগে ছেলের কি রকম পথ্যের ব্যবস্থা করা উচিত ?

ধা। রোগের অবস্থার অল্প পরিমাণে দুধ আর জল পান ক'র্তে দেবে। তার পর আরাম হ'য়ে উঠতে আরম্ভ হ'লে অবস্থা বুঝে লঘু পথ্য দেবে।

স্ব। আরাম হ'বার সময় পথ্য জিন্স আর কোন বিষয়ে দৃষ্টি রাখতে হয় কি ?

ধা। হয় বৈ কি ? ছেলে আরাম হ'লে পর দিনকতক গরমে

রাখা আবশ্যক ; অর্থাৎ ঠাণ্ডা বাতাস কিম্বা হিম বেন না লাগে ।

সু। হাঁ, এখন বেশ বুঝ্লেম ।

ধা। তবে আর কি, যা যা বল্লম বেশ মনে করে রাখ্বে । কোন বিষয়ে সন্দেহ হ'লে উপযুক্ত চিকিৎসকের পরামর্শ নেবে । আজ আর অধিকক্ষণ বসতে পাচ্ছি না, কাল আবার এসে আর একটি বিষয়ের উপদেশ দেব ।

শ্বাসরোধ বা দম আটকান বিপদ ।

ধা। আজ ছেলেদের আর একটি কঠিন রোগের কথা তোমায় বলে দেব ।

সু। কি রোগ গা ?

ধা। শ্বাসরোধ বা দম আটকান রোগের বিষয় ।

সু। সে আবার কি রোগ ?

ধা। কেন, দেখ নাই কি, কোন কোন ছেলের অরক্ষণ নিশ্বাস বন্ধ হ'য়ে, পরে এক রকম কনকনে স্বরে চীৎকার ক'রে আবার স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস হ'য়ে থাকে ?

সু। কোন্ বয়সের ছেলেদের এ রোগ হ'য়ে থাকে ?

ধা। সচরাচর নয় বা দশ বৎসর পর্য্যন্ত এ রোগ হ'তে দেখা যায় ।

সু। কত দিন অন্তর এ রোগ হয় ?

ধা। তার ঠিক নাই ; সপ্তাহ, পক্ষ কিম্বা মাসকতক অন্তর অন্তরও হ'তে দেখা যায় ।

সু। কোন্ রকম স্বভাবের ছেলেদের এ রোগ হয় ?

ধা। উগ্রস্বভাব ছেলেদের রাগ বা আবেদনে কান্নার পর
দম আটকে আবার আগুন হ'তেই সেরে যায়।

সু। এ ছাড়া তো আর কোন রকম লক্ষণ কিম্বা কারণে
রোগ হয় না?

ধা। হয় না আবার ভোমায় কে বলে গা? খুব কঠিন আকা-
রের রোগ হ'লে ভয়, বিরক্তি, কান্না, হাসি, হিমলাগা, দুধ
ও জলপানের পর কিম্বা হঠাৎও এরোগ হ'তে দেখা যায়।

সু। আচ্ছা, কঠিন আকারের রোগের লক্ষণ কি?

ধা। প্রথমে সামান্য হিম্ শব্দ করে দুই একটি কিম্বা অনেক-
গুলি শ্বাস হ'য়ে, তার পর একবারে দম বন্ধ হয়, নিশ্বাস
নিবার জন্ত শ্বাসি ধাওয়ার মত হা করে থাকে।

সু। তবে ত পোড়া রোগে বাছাদের বড় কষ্ট দেয়?

ধা। সে কথা আবার বলতে? শুধু কি তাই আরো কষ্ট
হ'য়ে থাকে।

সু। সে গুলি বলুন না?

ধা। মুখে যেন নীল ঢেলে দেয়, পিঙ্গল বর্ণ মুখের রঙ হয়;
কপালে ঠাণ্ডা ঘাম হ'তে থাকে।

সু। কতক্ষণ এরূপ অবস্থা থাকে?

ধা। বড় জোর দশ মিনিট পর্য্যন্ত এ ভাব থাকে।

সু। তার পর কি রকম হয়?

ধা। পরে কুকুট শব্দের জায় ঘাস ত্যাগ করে স্বাভাবিক
অবস্থা হয়। আর ভয় পাওয়া ছেলের ভায় কাদতে কাদতে
বাছা ঘুমিয়ে পড়ে।

সু। আচ্ছা, যুমেকে উঠলে আর কোন কষ্ট থাকে কি?

বা । সকলের এক রকম অবস্থা থাকে না, কেও কেও খুব দুর্বল হয়; কারো কারো সামান্য কাশি, কষ্টখাস এবং কারো বা পেটের অসুখ হ'তে দেখা যায় ।

সু । আচ্ছা, এ রোগের আক্রমণ কি রকমে জানা যায় ?

বা । প্রথম রাজ্জে ঘুম ভাঙ্গার পর এ রোগ হয় । তার পর ঘন ঘন এমন কি দিনের বেলাতেও হ'তে দেখা যায় ।

সু । রোগ যখন খুব বেড়ে উঠে, তখন কিরূপ অবস্থা হয় ?

বা । আহা ! সে অবস্থার কথা মনে হ'লে বুক ফেটে যায় । বাছাদের সর্ব শরীর বেকে আসে; হাতের বুড় আঙুল ভিতরের দিকে করে এমন মুঠা বাঁধে যে, সহজে ছাড়ান যায় না; যদিও কোন রকমে ছাড়িয়ে দেওয়া যায় আবার সেইরূপ হয় । পায়ের বুড় আঙুল আর পিঠের দাঁড়া বেকে আসে; উর্দ্ধ দৃষ্টি হয়; জিব কুলে পড়ে, মুখ বেকে যায়; হাত পা ঠাণ্ডা হয়, হাত পায়ের খিচুনি আর কঠনালী বন্ধ হ'য়ে খাসরোধ হয় ? অসাড়ে বাহো ও প্রস্রাব হ'তে থাকে ।

সু । আচ্ছা, এ অবস্থার পর অর্থাৎ দম আটকান বন্ধ হ'লে, তখন কি রকম হয় ?

বা । কেও বা অল্প আর কেও বা অধিক অসুস্থ থাকে; দুর্বল হয়; চেহারা ফেকাশে হয়; খেঁৎ খেঁতে হয়; ঘুমবার সময় চম্কে উঠে; নাড়ী ও প্রখাস দ্রুত হয়; অবশেষে সর্বরূপে জর দেখা দেয় ।

সু । আচ্ছা, সকল রোগীরই কি এক রকম অবস্থা হ'য়ে থাকে ?

বা । তাও কি কখন হয় গা ?

স্ব। তবে কি রকম হয় অল্পেই করে বলুন না ?

ধা। কারা, অস্থিরতা, থেকে থেকে চম্‌কান, দীর্ঘশ্বাস, নিশ্বাস-
কষ্ট, অত্যন্ত আবদার করা ; এ ছাড়া কখন কখন ভাঁটার
ভায় গোলাকার শুকনা মল ত্যাগ করে ।

স্ব। রোগের কোন্ অবস্থায় এ সব উপসর্গ দেখা যায় ?

ধা। রোগ হ'বার পূর্বেই প্রায় এ সব ভাব প্রকাশ হয় ।

স্ব। আচ্ছা আপনি যে ক্রপ অর্থাৎ ঘুংড়ি কাশির কথা
বলেছেন, এ রোগের সঙ্গে তার প্রভেদ কি ?

ধা। ক্রপের স্থায় স্বর, গলার ব্যথা, কাশি থাকে না আর
ওর স্থায় স্বরভঙ্গ, পূর্বে সর্দিবোধ কিম্বা রোগ ক্রমে ক্রমে
বৃদ্ধি হয় না । এ ছাড়া এ রোগ অনেক দিন পর্য্যন্ত থাকে ।

স্ব। আচ্ছা, এ রোগ বালক ও বালিকা উভয়েরই হ'রে
থাকে, কেমন ?

ধা। এর মধ্যে একটা কথা আছে ; ইহা বালিকা অপেক্ষা
বালকদেরই প্রায় অধিক হ'রে থাকে ।

স্ব। কত বয়স পর্য্যন্ত এ পোড়া রোগের আশঙ্কা থাকে ?

ধা। সচরাচর ছয় কিম্বা আট মাসের মধ্যেই হ'রে থাকে,
তবে আট বৎসরের পর আর আশঙ্কা থাকে না ।

স্ব। কোন্ রকম ছেলেদের এ রোগ হওয়া সম্ভব ?

ধা। তার এমন কিছু নিয়ম নাই, তবে কফাংশ ধাতুর ছেলের
আর দাঁত উঠবার সময় শিশুস্বাস্থ্যেরই হওয়ার সম্ভব । আবার
এমনও দেখা যায়, কোন কোন পরিবারে পুরুষাত্মক্রে
ছেলেদের এ রোগ হ'রে থাকে ।

স্ব। আচ্ছা, এ রোগ হয় কেন, তার কি কোন মানে নাই ?

ধা। এই আবার এক পাগলামী দেখ। কারণ ভিন্ন কি কোন কার্য হয় ? হিম আর ঠাণ্ডা বাতাস লাগা এ রোগের প্রধান কারণ। এ ছাড়া আরো অনেক কারণে রোগ হ'তে দেখা যায়।

সু। আচ্ছা, রোগের প্রথম অবস্থায় যদি তাচ্ছিল্য করা যায়, তবে কি কোন অপকার হয় ?

ধা। আঃ সর্বনাশ ! তাতে ছেলে মারা পড়তে পারে ; ছেলে বত ছোট আর দুর্বল হয়, ততই আশঙ্কা। আবার যদি এ রোগের সঙ্গে নড়কা থাকে, তবে বড় ভয়।

সু। এখন বেশ বুঝ্লেম, রোগ হ'লে কোন রকমেই অগ্রাহ্য করা উচিত নয়। ভাল বিজ্ঞ চিকিৎসক দিবে চিকিৎসা করা আবশ্যিক।

ধা। সে কথা আবার বলতে গা ? তবে ছুই একটা সহজ উপায় বলে দিচ্ছি মনে রেখ।

সু। মনে আবার রাখ্বে না ? এমন সব দরকারী কথা কোন হাবা মেয়ে ভুলে থাকে গা ?

ধা। রোগ খুব প্রবল হ'লে একটা মেছলার কুহুম কুহুম অর্থাৎ ছেলের গায়ে সহ হয় এমন গরম জল রেখে, তাতে ছেলের অধঃ অঙ্গ ও হাত পা ডুবিয়ে রেখে সুখে ঠাণ্ডা জলের কাপটা মারবে। গরম জলে নেকড়া ভিজিয়ে পুটলি করে গলনালীতে পুর্কের স্তায় লাগিয়ে রাখবে। এ ছাড়া হাত গরম করে পারের তলা বসাও খুব উপকারী।

সু। আচ্ছা, রোগাক্রান্ত ছেলেকে কি রকম অবস্থায় রাখা উচিত, সে বিষয়ে তো কোন কথা বসেন্ না ?

ধা। বলার সময়ও তো যায় নাই, বাছা ? ছেলেকে স্থির রাখবে ; পোয়াতির দুধ যদি পুষ্টি-কর না হয়, তবে তা খেতে দেবে না।

সু। পোয়াতির মাই না খেলে ছেলেকে বাঁচান যাবে কেন গা ?

ধা। কেন, খাদ্যী নিমুক্ত করাতে হ'বে কিম্বা গাধার দুধ খেতে দিলেও চলবে। আব হাওয়া পরিবর্তন করলেও অনেক সময় রোগ আপনা হ'তে আরাম হ'য়ে থাকে ! সঁাতা বাতাস লাগান উচিত নয়।

সু। এ সব উপদেশ প্রত্যেক পোয়াতির খুব মন দিয়ে জেনে রাখা আবশ্যক।

ধা। তোমার মত কজন শেখে, বাছা ! এ দেশে যে ছেলেরা নানা রকম রোগে ভোগে আর অকালে প্রাণ হারায় পোয়াতির দোষেই সে সব অনর্থ ঘটে থাকে।

সু। আপনার কাছে যত উপদেশ শুনিছি, ছেলে মানুষ করা যে কত কঠিন ততই তা জানতে পাচ্ছি। পোয়াতির উপর যে কত গুরু ভার রয়েছে কটা লোক তা বুঝে চলে।

ধা। যা হোক কথার কথার অনেক বেলা হ'য়ে পড়েছে, আজ এখন আসি, কাল এসে ছেলেদের আর একটা রোগের কথা বলে দেব।

ছপিংকফ-জনিত বিপদ ।

স্ব। কাল যে আপনি বলেছিলেন, ছেলেদের আর একটা রোগের কথা বলে দেবেন, অমুগ্রহ করে সেটা বলুন না ।

ধা। আজ যে এক প্রকার কাশির কথা বলে দেব তাকে ছপিংকফ বলে ।

স্ব। এ রোগের লক্ষণ কি রকম ?

ধা। সর্দি হলে যে সব লক্ষণ হ'য়ে থাকে, এতেও সে সব ভাব থাকে । তার পর বারবার হাঁচি, চোক চুলকান, নাক আর চোক দিয়ে জল পড়া, ভালরূপ ঘুম না হওয়া, প্রতিদিন কিবা একদিন অন্তর সন্ধ্যাকালে অল্প অল্প-বোধ, গা গরম, নাড়ী দ্রুত, শরভঙ্গ, থেকে থেকে গলা ঘড়ঘড়ানি ও কনকনে কাশি হয় ; কখন কখন আলজিব ও তালু ফুলে উঠে ।

স্ব। এই সব লক্ষণ দেখা দিলেই কি রোগ ভাল হয় ?

ধা। তা হ'লে আর ভাবনা কি ? তিন হ'তে একুশ দিন থেকে রোগ অল্প রকম আকার ধারণ করে থাকে ।

স্ব। সে অবস্থায় যে সকল লক্ষণ হ'য়ে থাকে, অমুগ্রহ করে সেগুলি বলুন না ।

ধা। ছেলেরা অস্থির হ'য়ে উঠে, ঘন ঘন অসমান নিশ্বাস ফেলতে থাকে ও কাঁদে ; ঘুম ভাঙলে ছমড়ে বসে ; গলা ঘড় ঘড়ানি ও ক্রমাগত থক্ থক্ করে কাশির দরুণ বার বার প্রাণস ত্যাগ করে কিন্তু প্রায় নিশ্বাস গ্রহণ হয় না ।

স্ব। শ্বাস গ্রহণ হয় না কেন ?

ধা। কারণ কুস্কুণ আর খাসনালী একেবারে বায়ু-শূন্য ও
সঙ্কুচিত হ'য়ে পড়ে ।

সু। তবে তো বাছাদেয় বড় কষ্ট হয় ?

ধা। সে কথা আবার বলতে ? তখন একটা বড় রকম নিশ্বাস
নিতে গিয়ে গাধার ডাকের জ্বায় শব্দ করে ।

সু। এ তো দেখছি খুব যাতনা-দায়ক !

ধা। ক্রমেই অধিক কষ্ট-কর হ'য়ে উঠে ; দীর্ঘকালস্থায়ী কাশি
হ'তে থাকে । খাসনালী সেটে ধরে আর দম্ আট্কাতে
থাকে ।

সু। আর কি রকম অবস্থা হয় ?

ধা। মুখ লাল কিম্বা নীল বর্ণ হয় ; চোক লাল, বেরিয়ে পড়া
ও জলঝরা, ওঠ নীল, মুখ ফুগা, টনটন করে নাল পড়া ;
দড়কা হ'য়ে হাত পা বেঁকে যাওয়া ; মুখ ও হাত পায়ে
শীতল ঘাম, কখন বা অসাড়ে মল-মূত্রত্যাগ, নাড়ী-কম্পন
বহু প্রভৃতি লক্ষণ দেখা যায় ।

সু। কতক্ষণ পর্যন্ত এরূপ অবস্থা থাকে ?

ধা। তার এমন কিছু ঠিক নাই, দশ কুড়ি কিম্বা ত্রিশ
সেকেন্ড থেকে আবার গাধার মত স্বর হ'য়ে খানিক ভুক্ত
দ্রব্য, পিত্ত প্রেরণা নির্গত হ'য়ে কিছু নরম পড়ে ।

সু। এসব উপসর্গে ছেলে খুব কাহিল হ'য়ে পড়ে, দেখছি ?

ধা। তা আর বলতে ? ছেলে নেতিয়ে পড়ে । খানিক পরে
অনেকক্ষণ ধরে মুখ লাল, মাথা গরম, ব্যাধা ; নাড়ী দ্রুত,
পিপাসা ও বুক ব্যথা হয় ।

সু। এ ছাড়া বোধ হয় আর কোন লক্ষণ প্রকাশ পায় না ?

ধা। পার বৈ কি ? কারো কারো দীর্ঘকাল ধরে সমস্ত শরীর
নীল ও কম্পানিত, ওষ্ঠ, চক্ষু, নাকের পাতা আর গলা
ফুলা, ঘন ঘন নিশ্বাস থাকে ; এ ছাড়া কেও কেও অঘোর
হ'য়ে পড়ে থাকে ।

সু। তবে দেখছি এ কাশিতেও বিপদ কম নয় ?

ধা। বিপদ আবার কম ? এমনও দেখা যায় যে, রোগের
ধমকে কারো কারো নাক, মুখ, কাণ এবং ফুসফুস হ'তে
রক্ত নির্গত হ'য়ে থাকে ।

সু। আচ্ছা, রোগ বৃদ্ধির সময় রাত্রি দিনে কতবার কাশি
হয় ?

ধা। তার যদিও বিশেষ ঠিক নাই কিন্তু সচরাচর দিনে
আট দশ বার আর রাত্রে পনের কুড়িবার প্রচণ্ড কাশি
হ'তে দেখা যায় ।

সু। এই সঙ্গে আর একটা কথা জেনে রাখি ; আচ্ছা, এক
একবার কতক্ষণ ধরে কাশি হ'য়ে থাকে ?

ধা। প্রায় আধ মিনিট হ'তে তিন মিনিট পর্য্যন্ত কখনো
ধমক থাকে ।

সু। এ অল্পধে রোগীকে খুব স্থিরভাবে রাখা আবশ্যক,
কেমন ?

ধা। সে কথা আবার জিজ্ঞাসা কচ্ছ ? একটু অনিয়ম হ'লেই
পোড়া কাশি অমনি দেখা দেয় ।

সু। আচ্ছা, কি রকম কারণ উপস্থিত হ'লে কাশি প্রকাশ
পায় ?

ধা। কারণ অনেক আছে ।

স্ব। তবে অনুগ্রহ করে ছই একটা বলে দি'ন না ?

ধা। আচ্ছা, আমি এক এক করে বলি, তুমি, বাহা, মনে রাখঃ—

(ক) অত্যন্ত শ্রম।

(খ) মানসিক উত্তেজনা।

(গ) ঠাণ্ডা লাগা।

(ঘ) তাড়াতাড়ি কোন জিনিস গেলা।

(ঙ) খুব হিম জল খাওয়া।

(চ) বেশী আহার করা।

(ছ) তামাক টানা।

(জ) অপর কাওকে কাশতে দেখা। এই রকম কারণ উপস্থিত হ'লেই প্রায় কাশি হ'তে দেখা যায়।

স্ব। হাঁ, এখন বেশ বুঝতে পার্লেম রোগীকে স্থির রাখার কারণ কি ? ভাল কথা, কতদিন রোগ প্রবল থেকে নরম পড়ে ?

ধা। প্রায় তিন চারি সপ্তাহ পর্য্যন্ত ঐ রকম থেকে নরম পড়ে আসে।

স্ব। আচ্ছা, রোগ যে নরম পড়ে আসছে তা জানবার কি কোন লক্ষণ আছে ?

ধা। তা আর নাই ? রোগ বৃদ্ধির যেমন লক্ষণ আছে, সেই-রূপ নরম পড়ারও চিহ্ন আছে।

স্ব। তবে এই সঙ্গে সেগুলি বলে দি'ন না ?

ধা। অনেককণ অন্তর অন্তর কাশি হয়, পাতলা ও জলের মত গরার হয়, পূর্বের তায় আর হাঁপানি থাকে না ;

সামান্য সর্দির লক্ষণ থাকে, পরে ঘর্ম হয় ; অনন্তর ক্রমে ক্রমে সেরে উঠে ।

সু । আচ্ছা, সম্পূর্ণ সেরে উঠতে কত দিন লাগে ?

ধা । প্রায় এক পক্ষ হ'তে দু মাসের মধ্যেই রোগী বেশ আরাম হয়ে উঠে ।

সু । এ সব রোগ যত শীঘ্র নাশ হয়, ততই ভাল ।

ধা । সে কথা আবার বলতে ? কিন্তু এ রোগের উপসর্গ-গুলি যেমন ভয়ানক, রোগ তত সাংঘাতিক নয় । তবে অত্র কতকগুলি রোগের সঙ্গে উপস্থিত হ'লে ভয়ের কথা বটে ।

সু । সে যা হ'ক, ছেলেদের কত বয়স পর্য্যন্ত এ রোগের আশঙ্কা থাকে ?

ধা । সচরাচর দেখা যায়, সাত বৎসরের অধিক বয়সের ছেলে-দের এ রোগ অধিক হ'য়ে থাকে, কিন্তু চৌদ্দ বৎসর কেটে গেলে প্রায় আর হয় না ।

সু । তবে সাত বৎসর পর্য্যন্ত খুব সতর্ক রাখা আবশ্যক ?

ধা । তা তো বটেই, তা ছাড়া এ রোগ আবার-ছোঁয়াচে ।

সু । সে আবার কি ?

ধা । তাও কি জান না, বাছা ? কতকগুলি রোগ আছে, সে রোগাক্রান্ত লোককে ছোঁয়া লেপা ক'লে, অথবা বাড়ীর কিম্বা পাড়ার কারো হ'লে আর পাঁচ জনের হ'য়ে থাকে ।

সু । তবে সে বরকম রোগ উপস্থিত হ'লে, খুব সাবধানে থাকা উচিত । আচ্ছা, দুই একটা ছোঁয়াচে রোগের নাম বলে দিন্ না ।

ধা। হাম, বসন্ত প্রভৃতি রোগ কি দেখে নাই, বাড়ীতে এক জনের হ'লে ক্রমে ক্রমে অনেকের হ'য়ে থাকে ?

সু। তা দেখেছি বই কি ? এখন তবে ও সব রোগের কথা থাক, এখন যে রোগের কথা জিজ্ঞাসা করছি, তার বিষয় আর হুই একটি কথা জিজ্ঞাসা করে নিই, আচ্ছা, বৎসরের মধ্যে কোন্ সময় এ রোগ হ'য়ে থাকে ?

ধা। যদিও সকল সময় হওয়ার সম্ভব, কিন্তু শীতকালেই অধিক হ'তে দেখা যায় ।

সু। এখন দেখছি যে, কচি'ছেলেদের পক্ষে শীতকালের হিম লাগাটা বড় ভয়ানক, ওতে নানা রকম রোগ হ'য়ে থাকে ।

ধা। আমাদের দেশের পোয়াতিরা তো তা জানে না, এজন্ত ছেলেদের নানা রকম রোগ হয় । আজ যদি কথায় কথায় অধিক বেলা না হ'ত, তবে আরও হুই একটি রোগের কথা বলে দিতেন, যা হ'ক কাল এসে আবার আর একটি নূতন রোগের কথা বলে দেব ?

বিষম লাগার বিপদ ।

ধা। আজ বাছা ! অধিকক্ষণ ধরে বসতে পারব না, অন্তএব যদি তোমার কিছু জানবার থাকে, তবে এই সময় জিজ্ঞাসা কর ।

সু। কাল আপনি তো বলে গেছেন, একটি নূতন বিষয়ের উপদেশ দেবেন ! অনুগ্রহ করে সেইটা বলুন না ?

ধা। আজ আমার সময় কম, অন্তএব একটি ছোট খাট বিষয়

বলি শুন । অনেক সময় বিষম লেগে ছেলেদের মহা
অনর্থ ঘটে থাকে ।

স্ব । আচ্ছা, বিষম লাগাটা কি ?

ধা । যে কোন কারণে খাসনালীতে কোন দ্রব্য প্রবেশ কলেই
বিষম লেগে থাকে ।

স্ব । খাসনালী কাকে বলে ?

ধা । গলার ভিতর দিয়ে যে নলাকৃতি পথে বাতাস যায়,তাকে
খাসনালী বলে । ঈশ্বরের কেমন আশ্চর্য্য নিয়ম বে, তার
মধ্যে কিছু প্রবেশ কলেই কাশি উপস্থিত হয় ।

স্ব । আচ্ছা, এর কম কাশিতে কি কোন উপকার আছে ?

ধা । আছে বৈ কি ? কাশির ধমকে খাসনালী হ'তে সে
জিনিসটা নির্গত হ'য়ে পড়ে । সুতরাং আর কোন অশুখ
বোধ হয় না ।

স্ব । ছোট ছোট ছেলেদের তো প্রায় সর্বদাই বিষম লাগতে
দেখা যায়, এর কারণ কি ?

ধা । তার কারণ এই তারা হামা দিতে শিখলে সম্মুখে যা
পায়, তাই মুখে দেয় ; অনেক সময় তা অধঃ না হ'য়ে
গলার ভিতর আটকে থাকে ।

স্ব । তবে তো তাতে বিপদ কম নয় ?

ধা । কম আবার কি করে বল, বাছা ! ছেলেরা কেশে কেশে
খুন হয় ; ছ চোক উপরে তুলে । তাদের দম বন্ধ হ'য়ে
আসে ।

স্ব । হামা দিতে শিখলে ছেলেদের খুব সাবধানে রাখা
আবশ্যক ।

ধা। সে কথা আবার, বাছা, বলতে ? পোয়াতির হাতে যে
ছেলেদের প্রাণ সেটা অনেক পোয়াতি আদৌ জানে না।

সু। এ সকল দরকারী বিষয় না জানাতেই তো সর্ব্বদা নানা
রকম আপদ বিপদ ঘটে থাকে। অনেক বিষয়ে পোয়াতির
জ্ঞান থাকা আবশ্যক। আপনার উপদেশ শুনে শুনে এখন
বেশ বুঝতে পাচ্ছি, পোয়াতির কাজ অত্যন্ত গুরুতর,
এমন কি তাদের সামান্য ক্রটিতে সময় সময় ভয়ানক বিপদ
ঘটে থাকে। দুঃখের বিষয় এ পোড়া দেশে কখন কি
পোয়াতির সে সব ভাবে ?

ধা। এই জন্তই তো অস্ত্রাস্ত্র সভ্য দেশ অপেক্ষা এ দেশে
বিস্তর কচি ছেলে মারা পড়ে।

সু। আচ্ছা, ছেলেদের গলায় যদি কোন জিনিস আটকে যায়
তবে কি করা উচিত ?

ধা। গলার ভিতর পাখির পালকে শুড়শুড়ি দিয়ে অথবা
আঙুল পূরে বমি করাবার চেষ্টা করবে। বমি হ'লে সেই
'সঙ্গে আটকান জিনিসটাও নির্গত হবে।

সু। আচ্ছা, এ উপায়ে যদি কোন ফল না দর্শে, তবে তখন
কি করা আবশ্যক ?

ধা। কাল বিলম্ব না করে সূচিকিৎসক এনে দেখাবে।

সু। অনেক ছেলের গলায় মাছের কাঁটা বেদে থাকে।

ধা। শুকনা ভাতের ডেলা কিম্বা পাকা কলা গিলতে দেবে,
অমনি ভাল হবে।

সু। সে তো বুঝ্লেম, কিন্তু যদি গ্লিণ্ডর গলায় মাংস অটকায়
তা হ'লে কি হবে ?

ধা। কেন, জীবতে দোকান গুঁড় কিম্বা পাখির পালক মুখের ভিতর দিয়ে বমি করাতে চেষ্টা পাবে ।

সু। তাতেও যদি উপকার না হয় ?

ধা। অল্প উপায় দেখবে ।

সু। অনুগ্রহ করে সে উপায় বলে দিন না ?

ধা। হটাৎ গলায় খাবড়া মারবে কিম্বা উপরের দিক হ'তে নিম্নের দিকে গলা চুঁচতে থাকবে ।

সু। এ তো দেখছি, খুব সহজ উপায় ।

ধা। সহজ কাজে সহজ উপায় দেখতে হয়, মতুবা মশা মাতে কামান সাজান কেন ?

সু। সহজ উপায় সকল না জানা থাকলে একটি সামান্য বিপদ উপস্থিত হ'লে অনেকেই একেবারে আকাশ পাতাল ভেবে অস্থির হ'য়ে থাকে ।

ধা। সেটা ভারি দোষ । যে কোন রকম বিপদ উপস্থিত হ'লে তাতে অজ্ঞান হওয়া বড় খারাপ । বরং সে সময় সাহস অবলম্বন করা আবশ্যিক ।

সু। আমার বিবেচনায় ছেলেদের সর্বদা যে সকল বিপদ হওয়ার সম্ভব সে সব বিপদ নিবারণের হুই, একটা মুষ্টিযোগ জেনে রাখা খুব আবশ্যিক ।

ধা। সে কথা আবার বলতে ? অনেক সময় এমন দেখা গ্যাছে, বড় বড় ডাক্তার কবিরাজে যে সকল নিবারণ ক'র্ত্তে পারে না, সামান্য হুই একটা মুষ্টিযোগে সে সকলের অতি সহজে প্রতিকার হ'য়েছে ।

সু। এখনকার পোয়াতিরা এ সব কিছুই জানে না এবং শিখ-তেও ইচ্ছে করে না ।

ধা। পূর্বে গৃহস্থ ঘরে এমন সব পাকা গিনী দেখা যেত যে,

ডাক্তার কবিরাজের দরকার হ'ত না।

সু। সে যা হ'ক গ্রামে গ্রামে আপনার মত দুই একটা লোক থাকলে আর ভাবনা কি গা ?

ধা। ও সব কথা এখন থাক, কাল এসে আর একটা বিষয় বলে দেব।

হাম।

ধা। আজ বাছা! তোমাকে হামের বিষয় বলে দেব মনে করেছি।

সু। আজকাল পাড়ায় যে রকম হাম হ'তে আরম্ভ হয়েছে, এ সময় এ রোগের বিষয় জানা খুব আবশ্যক।

ধা। হামে ছোট ছোট ছেলেদেরই বড় ভয়ের কথা।

সু। হ্যাঁ গা, হামটা বৎসরের মধ্যে কোন্ সময় অধিক হয় ?

ধা। বসন্ত ও গ্রীষ্মকালেই অধিক পরিমাণে হ'য়ে থাকে।

সু। আচ্ছা, হাম একবার হ'লে আর কি কোন আশঙ্কা থাকে ?

ধা। প্রায় দেখা যায় কারো একবার হ'লে আর বড় হয় না।

সু। হাম হ'বার পূর্বে কোন প্রকার লক্ষণ কি হ'য়ে থাকে ?

ধা। হয় বৈ কি।

সু। অতঃপর করে সেই লক্ষণগুলি বলুন না ?

ধা । আমি এক এক করে বলি তুমি মনে রাখ ।

(ক) প্রথমে কামরান সর্দি ।

(খ) আলোক সহ হয় না ।

(গ) চোক, মুখ অন্ন ফুলে উঠে ।

(ঘ) হাঁচি, মাথাধরা, উৎকাশি দেখা যায় ।

(ঙ) গলা, বুক এবং কোমরে ব্যথা হয় ।

(চ) শীত ও গায়ের তাপ ও তার সঙ্গে বমি, পেটের পীড়া, সর্কদা বিমান আর অবসন্নতা দেখা যায় ।

সু । তবে কি এই সকল লক্ষণের পর হাম দেখা দেয় ?

ধা । হ্যাঁ, চতুর্থ দিবসে হাম প্রকাশ পায় ।

সু । প্রথমে কোন্ কোন্ অঙ্গে হ'য়ে থাকে ?

ধা । প্রথমে মুখে, গলায় বুক ও পেটে নির্গত হয় ।

সু । তবে পায়ে বুঝি সর্বশেষে দেখা যায় ?

ধা । ঠিক বলেছ ।

সু । আচ্ছা, ক দিনের পরে লুকাতে থাকে ?

ধা । প্রায় বর্ষ দিবসে লুকতে আরম্ভ হয় ।

সু । আচ্ছা, এ রোগে কি কোন প্রকার ঔষধের ব্যবস্থা ক'র্ত্তে হয় ?

ধা । প্রায় দরকার হয় না । লোকে বলে থাকে, “উঠতে কোল ও বস্তু ঘোলা ।” তবে এইটা বিশেষ দৃষ্টি রাখতে হয় ; যাতে পেটের পীড়া হয়, সেরূপ আহার দেওয়া উচিত নয় ।

সু । আচ্ছা, এই যে দেখা যায়, অর হ'লেই লোকে জ্বালাপা দিবে থাকে, সে নিয়মটা কেমন ?

ধা। ও সর্বনাশ ! তাও কি ক'র্তে আছে ? হাম আর বসন্তে জোলাপ দেওয়া আর রোগীকে হাতে করে বিষ খাওয়ান একই কথা !

সু। আচ্ছা, এ সব রোগে জোলাপ দেওয়ার দোষ কি ?

ধা। হাম আর বসন্তে জোলাপ দিলে শরীর রস হীন হয়। সুতরাং গুটি বা'র হয় না। রোগী যার-পর-নাই কষ্ট পায় ; এমন কি অনেকের মৃত্যু পর্য্যন্ত হ'য়ে থাকে।

সু। তবে তো হাম ও বসন্ত রোগে জোলাপ দেওয়া বড় দোষ দেখছি ?

ধা। সে কথা আবার বলতে ? পাঠায় হাম ও বসন্ত হ'লে আর একটা বিষয়ে বিশেষরূপ দৃষ্টি রাখতে হয়।

সু। সে বিষয়টা কি ?

ধা। এ দুটা রোগ বড়ই সংক্রামক, সুতরাং খুব সাবধান হ'তে হয়।

সু। সংক্রামক রোগ কাকে বলে ?

ধা। যে সব রোগের ছুয়া লেপা কিম্বা হাওয়া লাগলে রোগ হয় তাকে সংক্রামক বা ছুঁয়াছে বলে।

সু। তবে তো হাম ও বসন্তের রোগীর কাছে ছেলেদের বাওয়া আসা ক'র্তে দেওয়া ভাল নয় ?

ধা। ঠিক বলেছ ; সুঁদা ছেলেদের কোন মতেই যেতে দেওয়া উচিত নয়।

সু। সুঁদা কাকে বলে ?

ধা। যাদের টাকে কিম্বা কখন এ সব রোগ হয় নাই, সে সকল লোককে সুঁদা বলে।

সু। আচ্ছা, হাম ও বসন্ত কি এক রকম রোগ ?

ধা। না না ; হাম অপেক্ষা বসন্ত বড় ভয়ানক রোগ ।

বসন্তে যেমন যন্ত্রণা, সেইরূপ আবার প্রাণের আশঙ্কা ।

সু। তবে দেখছি, বসন্ত রোগটা বড় বিপদ-জনক । আপনি
অনুগ্রহ করে বসন্ত রোগের বিষয় ভাল করে বলে
দিন ।

ধা। আজ থাক, কাল এসে বসন্ত ও টীকে দেওয়ার কথা
বলে দেব ।

বসন্ত ও টীকা ।

সু। আজ সকাল সকাল এসেছেন ভাল হ'য়েছে ; বসন্ত
রোগের কথাটা জেনে নেব ।

ধা। সকল লোকেরই বসন্ত ও টীকা দেওয়ার বিষয় ভাল
করে জানা আবশ্যক । কারণ এ রোগে যেমন যন্ত্রণা
ও প্রাণের আশঙ্কা আর কোন রোগে সেরূপ দেখা যায়
না ।

সু। আচ্ছা, এ ছরন্ত রোগের হাত হ'তে পরিত্র
কি কোন উপায় নাই ?

ধা। থাকবে না কেন, টীকে নিলে কোন ভয় থাকে না ।

সু। আচ্ছা, আগে তো আমাদের দেশে বসন্ত বীজে ।

দেওয়ার রীতি ছিল ; সে নিয়মটা কেমন ?

ধা। বসন্ত বীজে টীকে দিলে যদিও তত প্রাণের আশঙ্কা
থাকে না বটে, কিন্তু তাতে কষ্ট বড় ।

সু। তবে কোন্ প্রকার নিয়মে টীকা দেওয়া ভাল ?

ধা। বিলাতী টীকা অর্থাৎ গো-বীজে টীকা দিলে কোন রকম আশঙ্কা থাকে না। কোন প্রকার যাতনা ভোগ ক'র্ত্তে হয় না।

সু। আচ্ছা, গো-বীজে একবার টীকে দিলে আর কি কখন টীকে দেওয়ার আবশ্যক হয় না ?

ধা। হয় বৈ কি ?

সু। কেন, তার কারণ কি ?

ধা। কারণ এই যে, গো-বীজের ভেজ কম ; সুতরাং সাত বৎসর অন্তর পুনর্বার টীকে দেওয়ার প্রয়োজন হয়।

সু। আচ্ছা, গো-বীজে টীকে দেওয়া সম্বন্ধে কি কোন রকম নিয়ম পালন ক'র্ত্তে হয় ?

ধা। হয় বৈ কি।

সু। অনুগ্রহ করে সেই নিয়মগুলি বলুন না ?

ধা। আমি এক এক করে বলি, তুমি মনে রাখ।

(ক) সুস্থ আর সবল শরীর থাকলে টীকে দিতে হয়।

(খ) কোন রকম চর্ম্ম রোগ থাকলে সে সময় টীকে দেওয়া উচিত নয়—অর্থাৎ গায়ে খোস পাচড়া থাকলে টীকে দেওয়া নিষেধ।

(গ) দাঁত উঠবার সময় টীকে দেওয়া অবিধেয়।

সু। আচ্ছা, কোন রকম লক্ষণের শিশুর বীজে টীকে দিলে আশঙ্কা থাকে না ?

ধা। যে ছেলের বাপ মায়ের গরমির পীড়া কিম্বা পারা ব্যবহার না থাকে, সেই প্রকার সুস্থ ছেলের সপ্তম অষ্টম দিনের বীজের টীকে দেওয়া প্রশস্ত।

সু । ঐ নকল রোগাক্রান্ত ছেলের বীজে টীকে দিলে দোষ কি ?

ধা । দোষের কথা আবার বলতে ? কয়, দূষিত রক্ত বিশিষ্ট ছেলের বীজে টীকে দিলে ধাতু বিকৃত হ'য়ে থাকে । অর্থাৎ এক দেহের রোগ অন্তের শরীরে চালিয়ে দেওয়া হয় ।

সু । তবে তো যার তার বীজে টীকে দেওয়া ভয়ানক আশঙ্কার কথা ?

ধা । তা নয় তো কি ?

সু । আচ্ছা, এই যে আপনি বলেন, সাত বৎসর অন্তর টীকে দেওয়া উচিত । এ নিয়মের কি অর্থ হয় না ?

ধা । হয় বৈ কি ? যখন দেখা যাবে পাড়ায় বসন্ত রোগ প্রবল হ'চ্ছে, তখন সাত বৎসরের মধ্যেও পুনর্বার টীকে দেওয়া উচিত ।

সু । আচ্ছা, বৎসরের মধ্যে কোন্ সময় টীকে দেওয়ার নিয়ম ?

ধা । মাঘ ও ফাল্গুন মাসেই টীকে দেওয়ার উত্তম সময় । তবে দরকার হ'লে অন্য ঋতু কিম্বা যে কোন অবস্থায় টীকে দিতে পারা যায় ।

সু । আচ্ছা, টীকে হ'লে আর কোন্ বিষয়ে লক্ষ্য রাখতে হয় ?

ধা । তার বিশেষ কোন ব্যবস্থা নাই ; তবে খুব ঠাণ্ডা না লাগে কিংবা অধিক গরম না হয় এরূপ নিয়মে রাখবে ।

সু । পথ্যাপণ্যের নিয়ম কি ?

ধা । সুপথ্য দিতে হ'বে । যে সব জিনিস খেলে অসুখ হওয়ার া, সে সব জব্য খেতে দেবে না ।

সু। বিলাতী টীকে এক রকম, বাপু, ভাল ; কোন প্রকার কষ্ট ভোগ কর্তে হয় না। দিশি টীকেই কিরূপ হয় ?

ধা। দিশি টীকেই কষ্ট বড়, নানা রকম বিপদের আশঙ্কা থাকে।

সু। আচ্ছা, অনেকে যে টীকে না দিয়ে অমনি সুঁদা থাকে, সেটা কি ভাল ?

ধা। সে রকম থাকা বড় নির্বুদ্ধির কাজ। টীকে দিলে বসন্তের কোন আশঙ্কা থাকে না, টীকের পর যদিও বসন্ত হয়, কিন্তু সে তত ভয়ের বিষয় নয়।

সু। আচ্ছা, কচি ছেলেদের কি টীকে দেওয়া ভাল ?

ধা। ভাল বৈ কি। বিশেষ যখন দেখবে পাড়ায় খুব বসন্ত হ'চ্ছে, তখন কিছুতেই আর অস্ত্র মত করবে না। কচি ছেলেদেরও টীকে দেবে।

সু। হ্যাঁ, এখন টীকে দেওয়ার দরকার বেশ বৃদ্ধিতে পাল্লেন। কিন্তু বসন্ত রোগের কথা তো কিছুই বলেন না ?

ধা। এখনও তো, বাচ্ছা ! বলার সময় যায় নাই। বসন্তের বিষয় বেশ করে তোমায় বুঝিয়ে দিয়ে তবে যাব। আগে তোমায় পাণিবসন্তের কথাটা বলে দেব।

সু। আচ্ছা, পাণিবসন্তে কি প্রাণের কোন আশঙ্কা থাকে ?

ধা। প্রায়ই না।

সু। পাণিবসন্ত কি নিয়মে বা'র হয় ?

ধা। প্রায় দেখা যায় দু' এক দিন অর হওয়ার পর গুটি বা'র হয়। তৃতীয় দিবসে নির্গত হ'য়ে চতুর্থ কিম্বা পঞ্চম দিবসে মিলিয়ে যায়।

সু । তবে দেখছি পাণিবসন্তে প্রাণের আশঙ্কা হয় না, কেবল-
মাত্র দিন কতক কষ্ট ভোগ ক'র্ত্তে হয় ।

ধা । সে কথা ঠিক বটে ; কিন্তু ইহার অপেক্ষা বসন্তে যেমন
যাতনা তেমনি আশঙ্কা । আবার অনেকের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ যার-
পর-নাই বিকৃত ও কু-দর্শন হ'য়ে থাকে ।

সু । যে রোগে এত বিপদ, এত কষ্ট সে রোগের হাত হ'তে
রক্ষা পাওয়ার সহজ উপায় যেটাকে দেওয়া, লোকে ভা-
না কেন ?

ধা । নির্বোধ লোকে বুঝতে না পেরে আপনার পায়ে আপনি
কুড়াল মারে ।

সু । আচ্ছা, বসন্ত রোগটা কি ?

ধা । এক প্রকার বিষ শরীরে প্রকাশ পায় ।

সু । আচ্ছা, শরীরে এই বিষ প্রবেশ ক'লে কত দিন পরে
প্রকাশ হয় ?

ধা । এক পক্ষ মধ্যে জ্বর দেখা দেয় ; তার পরে গুটি বা'র
হয় ।

সু । গুটি প্রকাশের পূর্বে কোন প্রকার কি লক্ষণ দেখা
যায় ?

ধা । যায় বৈ কি ?

সু । অনুগ্রহ পূর্ব্বক এক এক করে সেই লক্ষণগুলি আমাকে
বলে দিন না ?

ধা । আচ্ছা, আমি বলি তুমি মনে রাখ ;

(ক) মাথা ব্যথা হয় ।

(খ) মুখমণ্ডল ফুলে উঠে ।

- (গ) বমি হ'তে থাকে ।
 (ঘ) পীঠ ও কোমরে ব্যথা হয় ।
 (ঙ) অবসন্নতা দেখা যায় ।
 (চ) বুক ভার হয় ।
 (ছ) হাঁচি হ'তে থাকে ।
 (জ) কাশি হয় ।
 (ঝ) নিশ্বাস-কষ্ট প্রভৃতি উপসর্গ হ'য়ে থাকে ।

স্ব। আচ্ছা, এ সব উপসর্গের ক দিন পরে গুটি প্রকাশ হয় ?
 ধ। তৃতীয় ও চতুর্থ দিবসে গুটি দেখা যায় । শেষে সর্বাক
 ব্যাপে পড়ে ।

স্ব। আচ্ছা, গুটি বেরনর পর জরের অবস্থা কি রকম হয় ?
 ধ। তখন জর কমে এসে ।

স্ব। কত দিনের মধ্যে বসন্তে পুজস্কার হয় ?
 ধ। সচরাচর ছয় কিম্বা আট দিনে পুজ হ'য়ে থাকে ।

স্ব। আচ্ছা, গুটি পাকলে কি রস নির্গত হয় ?
 ধ। হাঁ, পরিণত হ'লে ফেটে রস নির্গত হ'তে থাকে ।

স্ব। কত দিন পরে থোলস উঠতে থাকে ।
 ধ। চৌদ্দ দিনে প্রায় থোলস উঠতে থাকে ।

স্ব। আচ্ছা, এর পরে কি আর কোন উৎপাত থাকে ?
 ধ। থাকে বৈ কি ? রোগ কঠিন হ'লে অধিক দিন পর্য্যন্ত
 যা থাকে আর সেই সকল স্থানে দাগ ও গর্ভ থাকে ।

স্ব। আচ্ছা, বসন্তের মধ্যে কি কোন জাতি আছে ?
 ধ। আছে বৈ কি ? এক প্রকার বসন্ত আছে, তাকে খুকড়ে
 বা চামদল বসন্ত বলে ?

সু। ধুকড়ে বসন্ত চিন্তার উপায় কি ?

ধা। যে বসন্ত এক লাগাড়ে অর্থাৎ লেপা আকারে হয় তাকে ধুকড়ে বা চামদল বলে ।

সু। আচ্ছা, এ বসন্তে কি আর কোন লক্ষণ আছে ?

ধা। আছে, গুটি বা'র হ'বার পূর্বে রোগী প্রলাপ বক্তে থাকে ; বসন্ত প্রকাশ হ'লেও জ্বর কমে না ।

সু। এ ছাড়া আর কি কোন লক্ষণ আছে ?

ধা। আছে ; নিশ্বাস কষ্ট ও পেটের ব্যথা হয় । লাল ভাঁজে ; মুখ, জিহ্বা আর গলকোষে যা হয় । ধুকড়ে বসন্তের সঙ্গে এ সব লক্ষণ দেখা যায় ।

সু। এ কঠিন রোগ সাংঘাতিক হয় কি ?

ধা। যদি এই সঙ্গে শ্বাস যন্ত্রের আর মস্তিষ্কের প্রদাহ থাকে, তবেই তো সাংঘাতিক হ'য়ে উঠে ।

সু। পোড়া বসন্ত রোগে এত উপসর্গও আছে গা ?

ধা। বসন্ত বড় ভয়ানক ব্যাধি, এজন্ত খুব সাবধান থাকা আবশ্যক । প্রবীণ লোকমাত্রেই বসন্তের লক্ষণ অবগত আছেন, সুতরাং এ বিষয়ে অধিক আর কি বলব ?

সু। অতুগ্রহ করে আমাকে হুই একটা লক্ষণ বলে দিন না ?

ধা। আচ্ছা, আমি এক এক করে বলি, তুমি বাছা ! মনে রাখ ;—

(ক) রোগ প্রকাশ হ'বার পূর্বে ভাল ঘুম হয় না আর রোগী অস্থির হয় ।

(খ) জ্বরের অবস্থায় গাধের তাপ, পিপাসা, নাড়ী মোটা, কঠিন এবং দ্রুত হয় ;

(গ) কখন কখন অঘোর কখন বা প্রলাপ, নিদ্রাবেশ, অর্দ্ধমুদিত চক্ষু, হাঁ করে নিদ্রা ও নাক ডাকা, অথবা অত্যন্ত প্রলাপ আর হাত ছোড়া দেখা যায়।

(ঘ) গুটী নির্গত হওয়ার পূর্বে বুক সেঁটে ধরা আর তথায় অত্যন্ত চাপ বোধ; কাশি, গলা ঘড়ঘড়ানী আর সেই সঙ্গে গা বমি বমি এবং বমনও হয়।

(ঙ) বমি, উপর পেট ব্যাথা, চাপ দিলে যাতনা বৃদ্ধি; আহায়ে এককালে অনিচ্ছা।

(চ) জিবে হাতা, কোষ্ঠ কঠিন, শিরঃপীড়া, গা হাত কামড়ানি, আর নড়লে চড়লে বৃদ্ধি বোধ; উগ্রস্বভাব, বৃকে ফুটনির গ্রায় ব্যথা।

(ছ) মাথা, পীঠ, কোমর ব্যথা; স্থির থাকলে বৃদ্ধি, নড়াচড়ায় কিছু আরাম বোধ।

(জ) নিশ্বাস কষ্ট, উদরাময়, সজ্জাভেদ; অত্যন্ত পেট বেদনা, বমন; গুটি পাকবার অবস্থায় অত্যন্ত অস্থিরতা ও রোদন।

(ঝ) মস্তিষ্কে উপসর্গ; মুখমণ্ডল লাল, আলোক অসহিত্বতা, মাথা ব্যথা, প্রলাপ, অত্যন্ত পিপাসা, গা বমি বমি এবং বমন; জিবার ধার আর অগ্রভাগ লাল, উপর পেট ফুলা, ব্যথা; টিপলে লাগে, বলক্ষয় এবং অঘোর।

(ঞ) পাক ধরার অবস্থায় চক্ষুদাহ, নাক ও গলা টাটান, দুর্গন্ধ নিশ্বাস, লালভাঙ্গা, কাশি, স্বরভঙ্গ, চামড়া ফুলা, সেঁটেধরা; অত্যন্ত পাতলা রাহে, কখন বা রক্ত ভেদ এবং কখন কখন অত্যন্ত কোঁৎপাড়ে।

সু। বসন্ত যে কি ভয়ানক রোগ, তা বেশ বুঝতে পার্লেম।
যে রোগে এমন সব লক্ষণ এবং অব্যক্ত ষা তনা যে, রোগকে
সাংঘাতিক ভিন্ন আর কি বলা যায় ?

ধা। বিশেষতঃ ছোট ছোট ছেলেদের হ'লে তো আর কথায়
নাই ; সেই জন্তই তো তোমাকে পূর্বেই বলেছি, সর্ব্বাশ্রয়ে
টীকে দেওয়া খুব আবশ্যক। বা হ'ক বাছা ! কথায় কথায়
অনেক বেলা হয়ে পড়েছে, আর কাজও অনেক আছে।
তবে এখন আমি আসি।

বংশলোপের কারণ ।

ধা। বাছা ! আজ তোমাকে একটা বড় দরকারী বিষয়ের হুই
একটা কথা বল্ ব মনে করেছি।

সু। আপনি যে সকল উপদেশ দিয়েছেন তার মধ্যে অনাবশ্যক
বিষয় একটাও তো দেখছি না ; সবগুলিই প্রয়োজনীয়।

ধা। সে কথা সত্য বটে ; বংশ-রক্ষা ক'র্ত্তে হ'লে যে সকল
বিষয়ের প্রতি দৃষ্টি রাখা আবশ্যক, মোটামুটি সে সব
বিষয় বলে দিইছি, কিন্তু বাছা ! যে সকল কারণে বংশ-
লোপ, সম্ভান সকল হীন-বীর্য ও নানা রকম দুগ্ধিত রোগের
আধার হয়, আজ সেই বিষয়ের হুই একটা কথা বলে যাব্।

সু। আপনি বড় ভাল কথাই মনে করে দিয়েছেন। তবে
অল্পগ্রহ করে বলুন না ?

ধা। একটা মোটা কথা মনে রেখ যে, বিশুদ্ধ অর্থাৎ পরিশুদ্ধ
রক্তই সকল সুখের মূল। আর অপরিষ্কৃত শোণিতই রোগ,
শোক এমন কি বংশ পর্য্যন্ত বিলোপ করে তুলে।

সু। কথাটা ভাল করে বুঝতে পারেননি না ।

ধা। মনে কর, শোণিত দ্বারা জীব-দেহ রক্ষা পাচ্ছে, সুতরাং সেই শোণিত বিকৃত হ'লে, সেই সঙ্গে দেহ-যন্ত্রও যে বিকৃত হ'বে, এ আর আশ্চর্য্য কি ?

সু। হ্যাঁ, এখন বুঝলেম । তবে দেখছি যে, রক্তবিকারের গ্রায় অনিষ্ট-কর আর কিছুই নাই ?

ধা। সে কথা আবার বলতে ? অশু রকম রোগে কেবল ব্যক্তি-বিশেষকে যাতনা দেয় ; কিন্তু রক্ত বিকারে বংশানুক্রমে চিরকালের মত অকর্ম্মা আর অল্লায়ু করে তুলে ।

সু। রক্ত বিকৃত হ'লে যখন বংশ পরম্পরায় তার কুফল সঞ্চার হয়, তখন তাতে উপেক্ষা করার গ্রায় মহাপাপ আর কিছুই নাই দেখছি ?

ধা। সে কথা আবার বলতে ? যদি নিজের দেহ ও পুত্রাদির স্বাস্থ্য এবং জীবন ভাল রাখতে ইচ্ছা থাকে, তবে রক্ত বিশুদ্ধ রাখা আবশ্যক ।

সু। 'আচ্ছা, কি কি কারণে রক্ত বিকৃত হ'য়ে থাকে ?

ধা। যদিও তার অনেকগুলি কারণ আছে, কিন্তু তন্মধ্যে তিনটি কারণই প্রধান ।

সু। অনুগ্রহ ক'রে সেই কারণ তিনটি বলুন ।

ধা। দেহে এমন একটি শক্তি আছে, যদ্বারা শরীরস্থ যন্ত্র-সমূহের দূষিত পদার্থকে ঘর্ম্ম ও মল মূত্রাদিরূপে নির্গত করে দেয়, কোন কারণে সেই শক্তির হ্রাস হ'লে রক্ত বিকৃত হ'য়ে থাকে ।

সু। এই তো হ'ল একটি কারণ ।

ধা । দ্বিতীয় কারণ পৈতৃক শোণিত বিকৃত থাকলে, সন্তানাদির রক্ত বিকৃত হ'য়ে থাকে ।

স্ব । এখন অপর কারণটী বলে দিন ?

ধা । উপদংশ কিম্বা পারদ বিষ শরীরে প্রবেশ কলে, রক্ত দূষিত হ'য়ে থাকে ।

স্ব । যে কারণ কয়টি বল্লেন, এ সকল কারণে রক্ত দূষিত হ'লে মহা অনিষ্ট করে তুলে, কেমন ?

ধা । আঃ সর্বনাশ ! ওতে না হ'তে পারে এমন রোগই, নাই ; দূষিত রক্তে কুষ্ঠ পর্য্যন্ত হ'য়ে থাকে । এই বিকৃত রক্তে অনেক বংশ রোগ-শোকের আধার হ'য়ে উঠেছে । শোণিত শুক্ল বিকৃত হ'য়ে কত শত বংশে জলগণ্ডুষ পর্য্যন্ত লোপ হ'য়েছে ! বরং বংশবিলোপ হওয়া ভাল, তত্রাপি বিকৃত রক্তে সন্তান উৎপাদন করা উচিত নয় ।

স্ব । এখন দেখ্‌ছি যে বিকৃত রক্ত বিশিষ্ট লোকের ন্যায় মহা-পাপী পৃথিবীতে আর কেহই নাই । লোকে ইচ্ছা করে তবে রক্ত বিকৃত করে কেন ?

ধা । প্রায়ই দেখা যায়, যুবা বয়সেই রক্ত বিকৃতির বীজ দেহে সঞ্চারিত হ'য়ে থাকে ।

স্ব । তার কারণ কি ?

ধা । যুবা বয়সে ইন্দ্রিয়াদি প্রবল হ'য়ে উঠে, তখন লোকের হিতাহিত জ্ঞান থাকে না ; পতঙ্গসকল যেমন জলস্থ আশুনে কাঁপ দেয়, সেইরূপ যুবাগণ নানা প্রকার কুকায়ে লগ্ন হ'য়ে শরীরের রক্ত বিকৃত করে তুলে । শেষে বংশ পর-পরায় তার বিষময় ফল ফলে থাকে ।

স্ব। তবে যেন যুবাদের দোষেই এত অনর্থ কটে উঠে ?

ধা। সে কথা আবার বলতে ? ঐ সকল নরপ্রেতেরা অবশেষে

স্বীয় স্বীয় স্ত্রীদিগের পর্য্যন্ত রক্ত বিকৃত করে মহা অনর্থ
ঘটিয়ে থাকে।

স্ব। যুবক ও যুবতীগণ যদি একটু বুঝে চলে; তবে দেখছি
বংশগত শোণিত শুক্র বিকৃত হয় না ?

ধা। তুমি বাছা ! মোটের উপর এই জানবে, মহারোগ, বংশ

দোষ প্রভৃতির মূল কারণ শোণিতশুক্র-জনিত বিকৃতি :

অতএব যদি বংশ রক্ষা, নিজের ও সন্তানের বল-বীৰ্য্য, স্বাস্থ্য

এবং দীর্ঘ জীবন কামনা কর, তবে শোণিত শুক্র নির্মল

রাখতে যত্ন করা উচিত। সে যা হ'ক কথায় কথায় অনেক

বেলা হ'য়েছে, এখন তবে আসি, যদি আবার সময় হয়,

কিছু দিন পরে দেখা করব।

সম্পূর্ণ।



